《CAPA》最强执笔阵容倾力打造，全面提高你的摄影水平

新手学摄影 实践篇

CAPA 摄影教室

（日）株式会社学研控股 编著

从基础到应用，全面解析摄影技巧！

使用各公司的人气机型进行讲解

我们郑重向以下人群推荐！

- 希望进一步提高摄影水平
- 希望了解不同主题的拍摄方法
- 希望熟练掌握相机功能

中国青年出版社 CHINA YOUTH PRESS
中青学研

VISIT…

咔咔相

先锋摄影

CAPA

中国首本先锋摄影器材评测杂志
来自相机王国日本的第一手情报

你对摄影的一切 幻想

责任编辑 / 肖 辉
刘冰冰
美术编辑 / 马 爽

短信查询立辨真伪

明码 0113 7842 8217 1361
密码

上架建议：艺术—摄影

ISBN 978-7-5006-9206-5

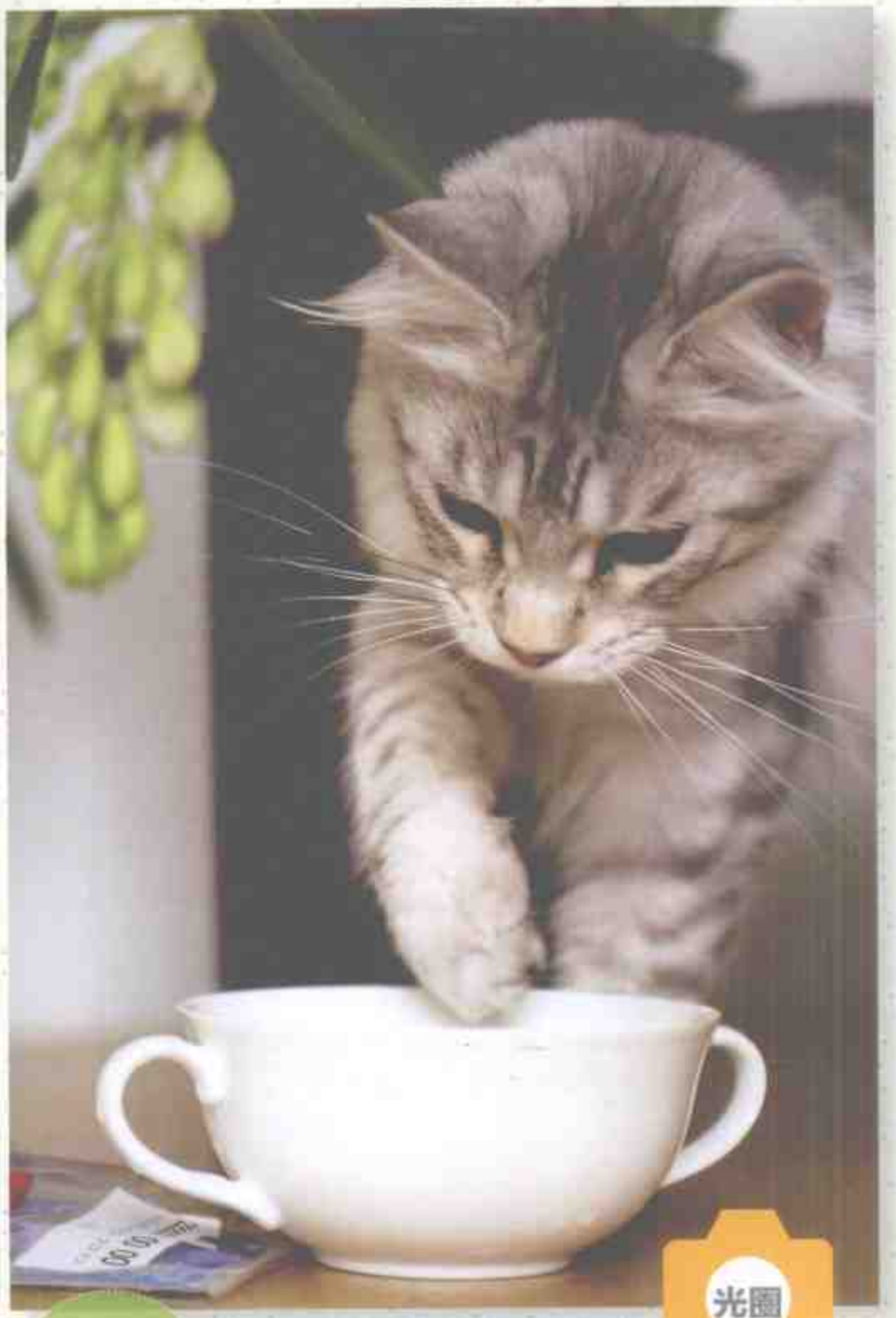
定价：39.00元

联系电话：010-59521269
网址：www.capacamera.com

新手学摄影
实践篇

从基础到应用，清楚解析摄影技巧！

中国青年出版社 CHINA YOUTH PRESS
中青学研



光圈

虚化背景，
烘托主体！

P.42

阅读本书

您也能

专业水平

对焦

通过对焦
提升表现力！

P.14

拍摄出
的照片!

使用曝光补偿
展现亮度和色彩!

P.22

拍摄动态
被摄体的技巧

P.48

快门速度

各类被摄体的拍摄技巧！

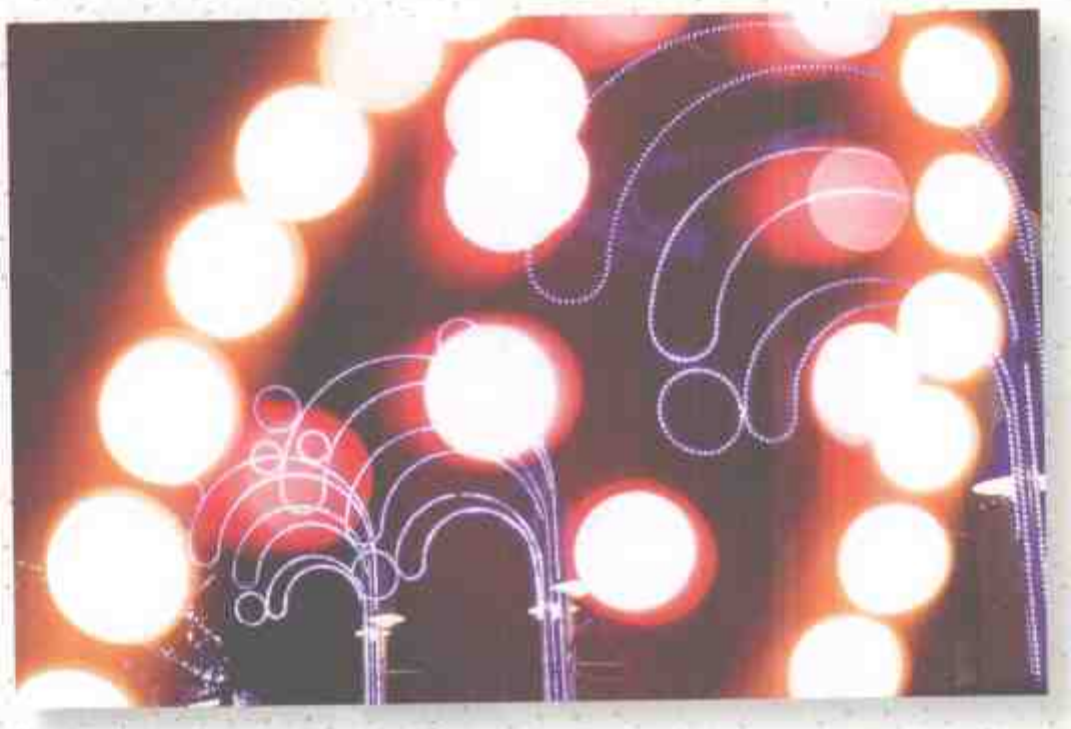
实践篇

街市

抓拍习以为常的街景

P.72

拍摄光华四溢的彩灯



夜景

P.92

展现菜肴的美味感

P.84

拍摄心爱的猫咪的动作

P.68

宠物

菜肴

风景

传达风景的
动人魅力

P.76

人物

留下美好回忆的
纪念照

P.60

水族馆

展现具有梦幻色彩的
水中世界

P.88

5天进阶拍摄技巧

新手学摄影

实践篇

文字・摄影 / 鹿野贵司、中村阳子
西村春彦、福田健太郎
桃井一至、吉住志穗

CONTENTS

■本书讲解中将涉及的数码单反相机 ▶8
■机身的操作按钮和功能 ▶9

基础篇

需要掌握的5种操作 ▶13

第1天 对焦

通过对焦提升表现力! ▶14

1. 取景器信息 ▶15
2. 对焦的关键 ▶16
3. 焦点锁定 ▶18
4. 对焦点的选择 ▶20
5. 手动对焦 ▶21

第2天 曝光补偿

使用曝光补偿展现亮度和色彩! ▶22

1. 什么是曝光补偿 ▶23
2. 提升表现力 ▶24
3. 烘托色彩 ▶26
4. 拍摄出令人印象深刻的照片 ▶28

第3天 白平衡

巧用白平衡打造迷人的照片 ▶30

1. 什么是白平衡 ▶31
2. 色温的设置 ▶32
3. 实际操作 ▶34
4. 享受色彩的炫美 ▶36

■各机型的基本操作方法 38
白平衡 / 曝光补偿 / 连拍拍摄移动被摄体的对焦模式 / 对焦点的选择
光圈优先 / 快门速度优先

第4天 光圈

虚化背景，烘托主体! ▶42

1. 光圈虚化 ▶43
2. 长焦虚化 ▶45
3. 近摄虚化 ▶46

第5天 快门速度

拍摄动态被摄体的技巧 ▶48

1. 防抖设置1 ▶49
2. 防抖设置2 ▶51
3. 对焦方法 ▶52
4. 预对焦 ▶54
5. 连续对焦模式 ▶56
6. 使用闪光灯定格运动 ▶58

实践篇

各类被摄体的拍摄技巧 ▶59

人物

留下美好回忆的纪念照 ▶60

1. 基本拍摄方法 ▶60
2. 设计构图 ▶62
3. 逆光时的拍摄 ▶63
4. 辅助闪光 63

人物

巧用光线的人像摄影 ▶64

1. 顺光拍摄 ▶64
2. 逆光拍摄 653. 侧光拍摄 66

宠物

拍摄心爱的猫咪的动作 ▶68

1. 拍摄角度 ▶68
2. 虚化背景 ▶70
3. 拍摄动作 ▶71

街市

抓拍习以为常的街景 ▶72

1. 抓拍的关键 ▶72
2. 拍摄角度 ▶73
3. 令人印象深刻的色彩 ▶74
4. 使用光与影 ▶75

风景

传达风景的动人魅力 ▶76

1. 构图思路 ▶76
2. 空间与重点 ▶77
3. PL滤镜 ▶77
4. 表现动感 ▶78
5. 风景的色彩 ▶79

花朵

将身边的花朵拍得华丽 ▶80

1. 对焦 ▶80
2. 曝光补偿 ▶81
3. 虚化背景 ▶82
4. 选择背景 ▶83

菜肴

展现菜肴的美味感 ▶84

1. 光照方式 ▶84
2. 展现出美味感 85

车

戏剧化展现爱车 ▶86

1. 照片的演绎 ▶86
2. 焦距与拍摄角度 ▶87

水族馆

展现具有梦幻色彩的水中世界 ▶88

1. 感光度设置 ▶88
2. 水箱的拍摄方法 ▶89
3. 定格拍摄 ▶90

夜景

拍摄光华四溢的彩灯 ▶92

1. 感光度设置 ▶92
2. 寻找拍摄对象 ▶93
3. 虚化前景 ▶94
4. 趣味横生的照片表现效果 ▶95

本书讲解中将涉及的数码单反相机

本书选取的像素在 1000 万以上的数码单反相机都具有高画质和高性能，不但具备逼真的色彩再现功能，还拥有实时取景功能和图像修正等功能。其搭载的防抖模式分为镜头防抖（佳能、尼康）和机身防抖（索尼、宾得、奥林巴斯）两种，而支持所有镜头的机身防抖更具成本优势。

索尼α550

快速的自动对焦带来独特的乐趣

虽然体型较大，但搭载有反应快速的实时取景功能，加之可上下翻转的显示屏，颇具魅力。仰拍和俯拍都能轻松完成。

主要参数

- 感光元件 / APS-C 画幅约1420万有效像素Exmor CMOS传感器
- 防抖模式 / 机身防抖　●镜头 / 索尼α卡口　●拍摄模式 / P、A、S、M
- 快门速度 / 1/4000~30 秒　●感光度 / ISO200~12800
- 液晶显示屏 / 3.0 英寸 TFT 彩色液晶（约 92 万点）　●内存卡 / MS、SD、SDHC
- 图像格式 / JPEG、RAW　●电源 / 专用锂充电电池
- 大小・重量 / 137 × 104 × 84mm・约 599g

佳能EOS 450D/400D

操作简单，画质清晰

重量虽轻，但品质令人放心。显示屏和按键的操作连初学者也能轻松掌握。从低感光度到高感光度，都能呈现出顺滑的画面效果，这就是EOS的优势所在。

主要参数

- 感光元件 / APS-C 画幅约1220万有效像素（400D为1010万像素）CMOS传感器
- 防抖模式 / 镜头防抖　●镜头 / 佳能 EF 卡口
- 拍摄模式 / P、A（Av）、S（Tv）、M、A-DEP　●快门速度 / 1/4000~30 秒、B 门
- 感光度 / ISO100~1600　●液晶显示屏 / 3.0 英寸（400D 为 2.5 英寸）TFT 彩色液晶（约 23 万点）　●内存卡 / SD、SDHC（400D 为 CF）　●图像格式 / JPEG、RAW
- 电源 / 专用锂充电电池　●大小・重量 / 128.8 × 97.5 × 61.9mm・约 475g（400D 为 126.5 × 94.2 × 65mm・约 510g）

宾得 K200D

基础功能卓越

拥有可与高端单反相机匹敌的防尘、防滴设计，还有大型取景器、11点自动对焦等实用性功能，基础性能强大，重量略重。

主要参数

- 感光元件 / APS-C 画幅约1020万有效像素CCD传感器　●防抖模式 / 机身防抖
- 镜头 / 宾得 KAF 2 卡口
- 拍摄模式 / P、A（Av）、S（Tv）、Sv、M　●快门速度 / 1/4000~30 秒、B 门
- 感光度 / ISO100~1600　●液晶显示屏 / 2.7 英寸 TFT 彩色液晶（约 23 万点）
- 内存卡 / SD、SDHC　●图像格式 / JPEG、RAW　●电源 / 4 节 5 号电池
- 大小・重量 / 133.5 × 95 × 74mm・约 630g

尼康 D5000

色彩呈现和操作性能优良，用之令人愉快

反应迅速且按下快门时的动作音轻微，任何场合都可使用。曝光精度高，即使以自动模式拍摄，效果也很漂亮。

主要参数

- 感光元件 / APS-C 画幅约1230万有效像素CMOS传感器
- 防抖模式 / 镜头防抖　●镜头 / 尼康 F 卡口　●拍摄模式 / P、A、S、M
- 快门速度 / 1/4000~30 秒、B 门　●感光度 / ISO200~3200
- 液晶显示屏 / 2.7 英寸 TFT 彩色液晶（约 23 万点）　●内存卡 / SD、SDHC
- 图像格式 / JPEG、RAW　●电源 / 专用锂充电电池
- 大小・重量 / 127 × 104 × 80mm・约 560g

奥林巴斯 E-520

高性能实时取景功能魅力无限

虽然采用机身防抖，但重量轻，便于携带。实时取景功能可以放大显示被摄体，在借助三脚架拍摄花朵等被摄体时非常方便。

主要参数

- 感光元件 / 4/3 型约1000万有效像素 Live MOS 传感器　●防抖模式 / 机身防抖
- 镜头 / 4/3 交换式卡口　●拍摄模式 / P、A、S、M
- 快门速度 / 1/4000~60 秒、B 门　●感光度 / ISO100~1600
- 液晶显示屏 / 2.7 英寸 TFT 彩色液晶（约 23 万点）　●内存卡 / CF、xD
- 图像格式 / JPEG、RAW　●电源 / 专用锂充电电池
- 大小・重量 / 136 × 91.5 × 68mm・约 475g

※ 除上述机型外，还会涉及索尼α300 和尼康 D60。

机身的操作按钮和功能

按钮好多，好像不太容易掌握呀！

不必全部都记住！虽然开始时有些辛苦，但是一旦记住，拍摄就会变得很顺利。

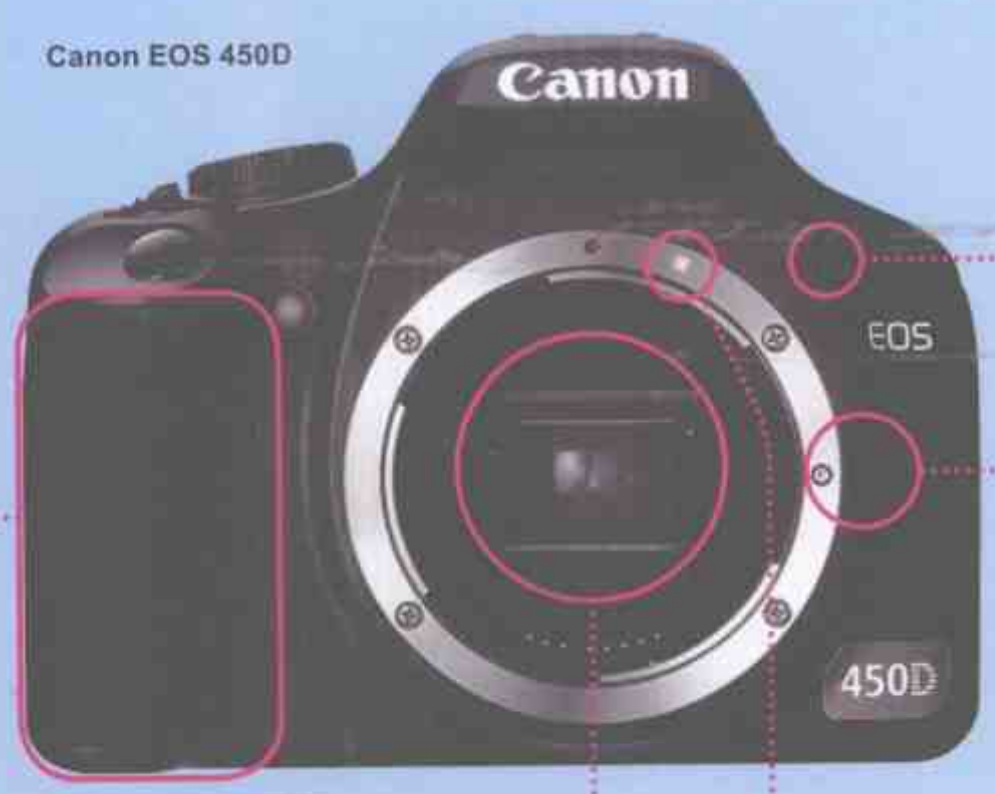
重要　该部分知识一定要记住，与实际拍摄密切相关。

比较重要　该部分知识最好记住。本书的内容也涉及该部分。

慢慢消化记忆　这是需要提高技术时所要掌握的知识。

Front side

Canon EOS 450D



手柄

拍摄时用右手紧握手柄，以托住相机。持握方法不对，容易出现手抖。

闪光灯按钮

想使用闪光灯时，按住该按钮，闪光灯弹出并闪光。可在P / Av / Tv / M拍摄模式下操作。

反光镜

将从镜头中进入的光线反射到取景器中进行成像。因制作精细，绝不可用手指按压或用布擦拭。

感光元件在反光镜后面

感光元件被称为数码相机的“眼睛”。

重要

镜头释放按钮

按住该按钮的同时旋转镜头，可将镜头拆下。镜头安装完毕后，务必确认是否卡紧。

重要

镜头安装标志

安装镜头时，要将镜头与机身上的镜头安装标志对准后插入机身，旋转镜头直至听到“咔嚓”一声。相机机身的生产厂家不同，镜头安装标志的位置和镜头旋转方向会有所差异，请注意。

装卸镜头时，注意要将机身稍稍向下倾斜，快速装卸，以免灰尘进入机身内。►

尼康　宾得　索尼　奥林巴斯

重要

取景器

是指相机的视窗部分。从取景器中可以看到即将拍摄的画面，能够准确确认对焦的位置及相机的部分信息。可以观看取景器拍摄，是单反相机的一大妙处！

8

EOS 450D：450D的对焦点在上下和斜向方向上，共有9个。

D60：将拍摄对象与横向排列的3个对焦点重合，进行对焦。

AE/FE锁按钮 缩小/索引按钮

1

用于在拍摄时锁定曝光补偿或在使用闪光灯时记住发光量。回放图像时可缩小、放大画面，或显示索引。

放大按钮 自动对焦点选择按钮

2

按下该按钮，进入对焦点（AF框）选择模式，旋转拨盘可进行选择。回放图像时可放大画面。

屈光度调节旋钮

9

旋转旋钮进行调节，直至取景器内的AF框清晰。

拍摄设置显示按钮

该按钮可随意开关液晶屏显示。在显示菜单时按下该按钮，则显示当前设置。

Back side

曝光补偿按钮

（光圈变更按钮）

3

在P/S/A模式下进行曝光补偿时，要在按下该按钮的同时旋转拨盘。此外在M模式下，变更光圈时也要按下该按钮。D5000的该按钮在机身顶部。

重要

菜单按钮

7

各种设置都由此开始，它几乎是所有功能的入口。

白平衡选择按钮

要变更白平衡模式时，按下该按钮就能直接调出菜单。

重要

液晶显示屏

6

用于观看菜单设置和图像等，是数码相机不可缺少的部分。

重要

回放按钮

5

用于查看图像。与十字键搭配，使用方法更多。

重要

删除按钮

4

用于删除图像。与电脑不同，图像删除后无法恢复，需注意。

十字键（复合键）

10

顾名思义，该按钮可以多重使用，如在拍摄中变更设置、回放时移动放大的画面等。

驱动模式选择按钮

照片风格选择按钮

测光模式按钮

自动对焦模式选择按钮

设置按钮

尼康 D5000

内置闪光灯

可在阴暗的地方提高亮度，在白天拍摄时还可弱化阴影等，使用方便。还有另配的大光量外接闪光灯。

重要

快门按钮

按下该按钮时，不要一下子完全按下去，先半按该按钮，在焦点对准后，再用指肚将其完全按下。

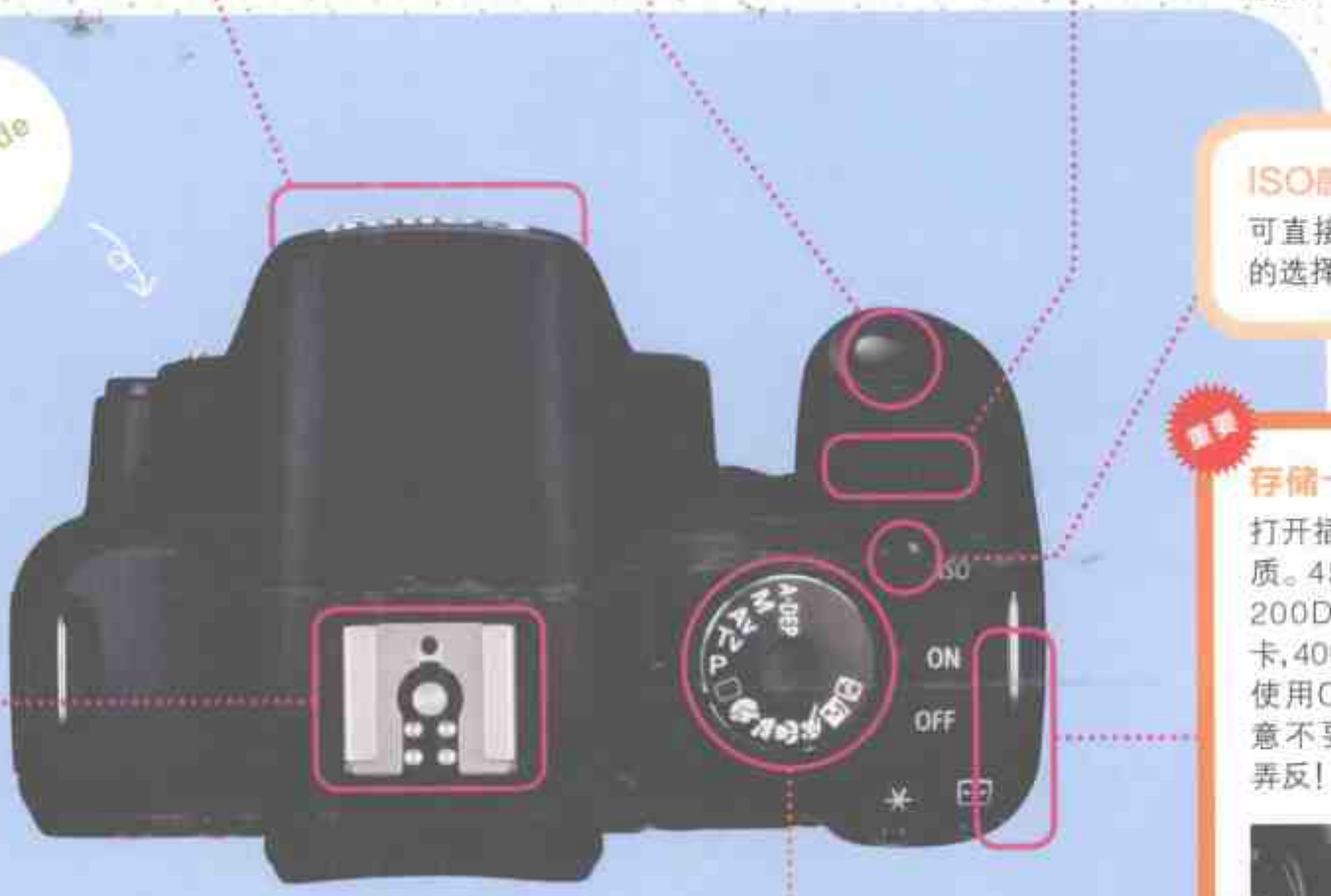
重要

主拨盘

（指令拨盘）

在拍摄过程中，与功能按钮配合使用可改变设置。回放时转动主拨盘，可查看前后图像。拍摄和查看图像时都可使用。

▲D5000和α300的该旋钮在机身背面。



ISO感光度设置按钮

可直接调出ISO感光度的选择菜单。

热靴

安装另配闪光灯的金属零件。根据光量和功能的不同，有各种闪光灯可供选择。

重要

存储卡插槽

打开插槽盖插入存储介质。450D、D5000、K200D和α550使用SD卡，400D、α300、E-520使用CF卡。安装时，注意不要将卡的正反面弄反！

最重要

模式拨盘

场景拍摄模式

用于设置各拍摄场景下的简单拍摄模式，有人像、风景、微距、运动和夜景人像等。

AUTO **全自动（绿色方块）** 全自动模式。全部参数由相机自行设置，可轻松进行拍摄。

P **程序自动** 相机自动设置光圈和快门速度，适用于大多数场景。

Tv S **快门优先** 适用于拍摄移动的被摄体，可自行选择快门速度。

Av A **光圈优先** 可自行选择光圈值，虚化或锐化背景。

M **手动** 自行设置光圈值和快门速度。该模式请在熟练后使用。

D5000

◀“S”标识表示“Tv”，“A”标识表示“Av”。其场景拍摄模式与EOS 450D不同。

K200D

◀宾得K200D中的“Sv”是指感光度优先模式。根据设定的ISO感光度，相机会自动设置光圈和快门速度。

其他操作按钮与功能

实时取景按钮

“实时取景”是可以不使用取景器而通过观看相机背面的液晶显示屏进行拍摄的功能。EOS 450D、α550、E-520都搭载了该功能。关于其切换方式，EOS 450D是在设定后按下“SET”按钮，其他机型都有专用按钮。

索尼

奥林巴斯

顶部液晶显示屏

K200D上安装有顶部显示屏，这类显示屏多出现于各品牌的高端机型中。必要信息被显示在便于观看的部位，使用更方便。

可翻转显示屏

α300/350的显示屏为可翻转式液晶显示屏。在实时取景模式下，可轻松进行俯拍或仰拍。

色阶补偿按钮

这是自动补偿亮度和对比度的功能。生产商不同，其功能和名称也各有不同。佳能为“自动亮度优化”，尼康为“动态D-Lighting”，索尼是“动态范围优化”。

尼康

索尼

防抖模式

（机身防抖、镜头防抖）

有的机型将防抖功能内置于机身，有的机型则将其内置于镜头中。前者可通过机身上的开关和菜单进行切换，后者可以使用安装在镜头上的开关进行切换。

机身防抖（K200D）

镜头防抖（D60）

其他按钮

有的机型在手指便于操作的地方设置了特定功能的专用按钮和使用者可以为其分配功能的按钮。

快速显示菜单

随着相机功能的不断增多，菜单的层级也在增多，因此出现了可直接从机身背面单击选择常用功能的按钮。D5000（机身背面左下方的按钮）和E-520（“OK”按钮）上都安装了该类按钮。α550和K200D则是使用“Fn”按钮显示菜单等。

D5000

K200D

基础篇

START 第1天~第5天

需要掌握的5种操作

必要的拍摄技巧其实并不很多，只是其中有不少在看书时能够理解，而在实际操作中却使用不好。这是因为世上没有完全相同的拍摄状况。尽可能多地拍摄各种被摄体，是提升拍摄技术的捷径。

第1天 对焦

通过对焦提升表现力! 14

Part.1 取景器信息 15

Part.2 对焦的关键 16

Part.3 焦点锁定 18

Part.4 对焦点的选择 20

Part.5 手动对焦 21

第2天 曝光补偿

使用曝光补偿展现亮度和色彩! 22

Part.1 什么是曝光补偿 23

Part.2 提升表现力 24

Part.3 烘托色彩 26

Part.4 拍摄出令人印象深刻的照片 28

第3天 白平衡

巧用白平衡打造迷人的照片 30

Part.1 什么是白平衡 31

Part.2 色温的设置 32

Part.3 实际操作 34

Part.4 享受色彩的炫美 36

第4天 光圈

虚化背景，烘托主体! 42

Part.1 光圈虚化 43

Part.2 长焦虚化 45

Part.3 近摄虚化 46

第5天 快门速度

拍摄动态被摄体的技巧 48

Part.1 防抖设置1 49

Part.2 防抖设置2 51

Part.3 对焦方法 52

Part.4 预对焦 54

Part.5 连续对焦模式 56

Part.6 使用闪光灯定格运动 58

西村春彦 摄影师

1969年出生在日本秋田县。金牛座，B型血。毕业于日本摄影艺术专科学校。曾担任朝日报社出版摄影部委托摄影师，之后成为自由摄影师。他以杂志为中心，活跃领域广泛。

第1天

对焦

通过对焦提升表现力！

Part 1 取景器信息

Part 2 对焦的关键

Part 3 焦点锁定

Part 4 对焦点的选择

Part 5 手动对焦

“相机会为我们对准焦点”，这种说法并不正确。拍摄出的照片只有明确了主题，才能传达出某种情绪。而在照片中，处于焦点位置上的是主体，此外都是配角，因此拍摄时需要有目的地进行对焦。

提高拍摄水平从对焦开始

Part 1 取景器信息

相机的取景器中显示各种信息

佳能 EOS 450D 的取景器

1 取景器屏幕

使用单反相机，能直接看到镜头中的图像。不同机型的可视范围和放大倍率会有所差异。

2 对焦点（AF框、对焦区域等）

测定相机焦点的点。只能在该点位置对焦。这款机型有9个对焦点，不同机型的对焦点的数量也有所不同。对焦点数量多虽然拍摄的自由度会比较大，但设置比较麻烦。使用自动设置时，如果被摄体覆盖多个对焦点，则相机会将焦点对准最近的对焦点。

3 快门速度

4 光圈值

5 曝光水平（曝光补偿量）

6 ISO感光度

7 可连拍张数

8 合焦标识

焦点对准被选定的对焦点时，该标识点亮。手动模式下，有些机型在焦点未对准时会闪烁。

尼康D60

有3个对焦点。在大部分场景中拍摄时，都是选择中央焦点，这样便于掌握。

宾得 K200D

整个画面中分布着11个对焦点。需要习惯后才能掌握。

索尼 α 300

对焦点有9个，略微集中于屏幕中央。手动操作比较轻松。

奥林巴斯 E-520

横向并置3个对焦点，操作简单。

读取取景器中的信息

摄影中最常见的失败案例就是焦点对不准，即所谓的脱焦。虽说是脱焦，但是因为相机有自动对焦功能，因此画面并非一片模糊。

我们这里说的脱焦，是指焦点没有对准拍摄主体的情况。这种情况的出现有若干种原因，其中最主要的原因就是相机被设定为自动模式。在自动模式下，相机会自动进行各种设置，焦点位置也是由相机自行调对的。而多数情况下，焦点并没有对准我们希望对准的地方。

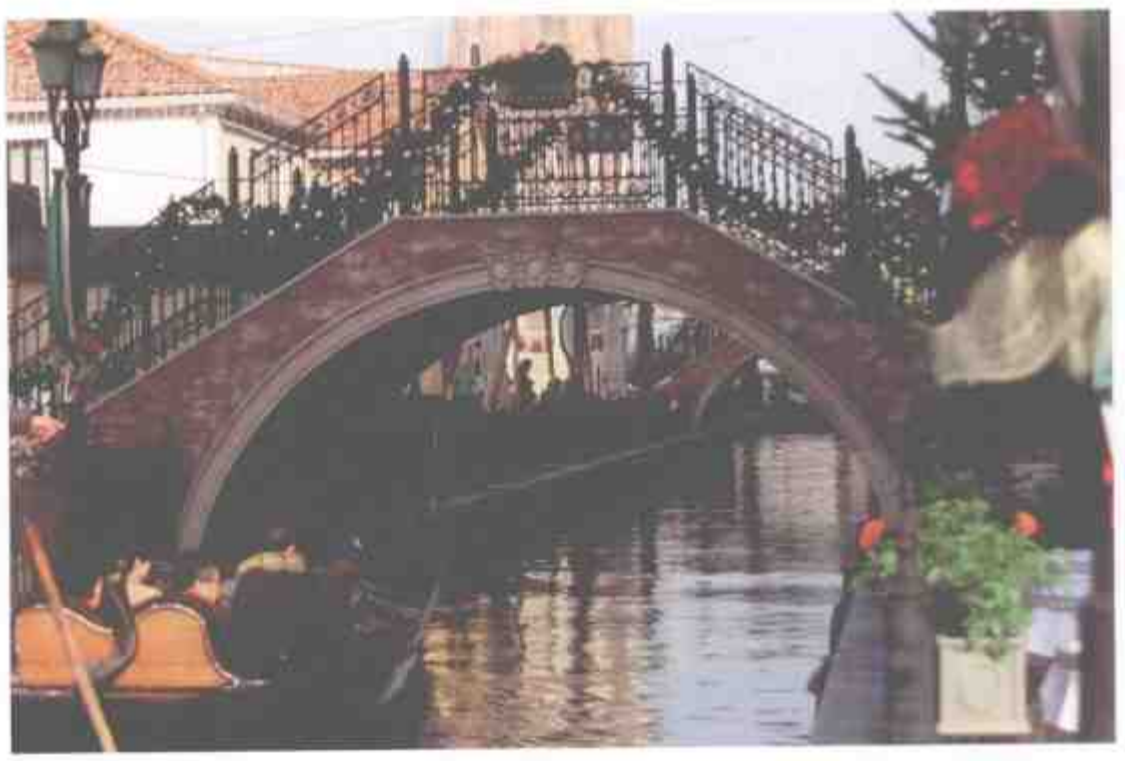
此外，在取景器中充分确认焦点后再拍摄，这一点也很重要。拍摄时必须查看取景器中的各种信息。

对焦点（AF框）会点亮以提示我们焦点对准哪里。当焦点对准后，“合焦标识”会点亮。

此外，通过取景器还能了解焦点和曝光等必要信息。

Part 2
对焦的关键

对焦位置不同，照片效果会发生变化！



主体是桥

作为风景照拍摄。焦点为整个画面，中心位置上的桥是主体。

主体为玫瑰花

将焦点对准鲜艳的玫瑰花，虽然花朵在画面的边缘，但是它仍是主体。

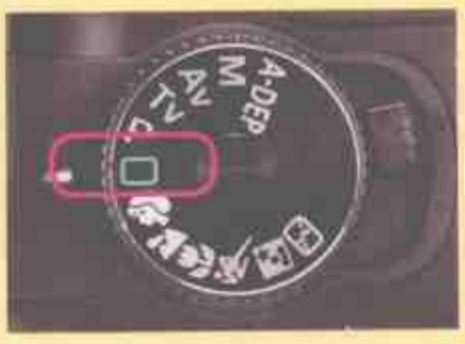
将焦点放在最想表现的地方

观看照片时，最先吸引目光的便是焦点位置。换一种角度思考，还可以将焦点上的景物理解为拍摄的主体。

构图中会纳入诸多要素，因此可以通过改变焦点位置展现多种风情。左侧的照片是在同一地点拍摄的，因焦点位置不同，照片的效果呈现出巨大差异。可以说，焦点的选择也是摄影的表现手法之一。

使用自动模式拍摄，相机会自行决定焦点！

将相机的拍摄模式设定为全自动后，相机会自动将焦点对准便于对焦之处，因此对焦点上未必是自己想拍摄的物体。



EOS 400D

本想拍摄海鸥……

“对焦不准”是指没有将焦点准确置于自己想拍摄的被摄体上。上图本来是要将焦点对准海鸥而虚化轮船，但实际上焦点却对准了背景的轮船，画面下方的海鸥被虚化了。这是由相机自动对焦造成的结果。

拍摄后放大照片确认焦点

焦点是否对准所要拍摄的被摄体，这一点非常重要。拍摄后要马上按下回放按钮，检查焦点情况。

不过，液晶屏的显示图像较小，很难判定焦点是否对准。因此还是要把画面放大以便仔细检查，尽管这样做比较麻烦。

整体显示

回放画面时，因为液晶显示屏较小，很难判定焦点是否对准。

放大

有些机型会显示放大倍率。可使用十字键选择想要确认的部位。

进一步放大

进一步放大画面，能够清楚地确认焦点。

柔和表现晒太阳的小猫

使小猫处于围栏中间，半按快门并将小猫置于画面的下方，而后彻底按下快门。前面的枝叶被柔和地虚化了，焦点上的小猫成为主角。

我发现树丛对面的小猫。于是试着从枝叶间进行拍摄。

屈光度的调节方法

如右边的照片所示，边观看取景器边转动该旋钮，取景器中的影像便会或虚化或清晰。调节到最为清晰的状态。

佳能 EOS 450D

不同品牌的产品，调节位置不同

尼康 D60

宾得 K200D

品牌和机型不同，屈光度调节的操作位置也会有所差异，但都会在取景器周围，可以确认一下。有些机型如左侧照片所示，是小型旋钮。还有些机型如上面的两幅照片所示，为滑键式，在取景器目镜的旁侧或上方。

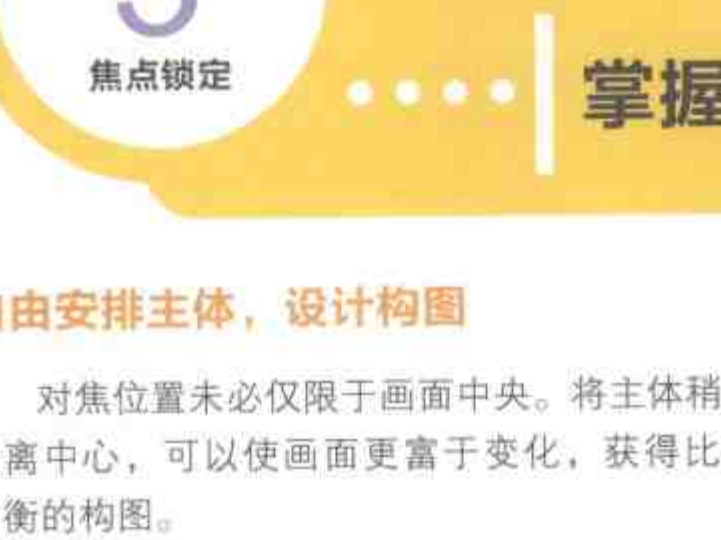
Part 3
焦点锁定

掌握焦点锁定的方法，随心所欲地进行对焦

自由安排主体，设计构图

对焦位置未必仅限于画面中央。将主体稍稍偏离中心，可以使画面更富于变化，获得比例均衡的构图。

不过，想要安排主体的位置未必会与对焦点重合。此时要使用焦点锁定功能。使用该功能，可使构图的运用更加灵活。



在画面中心锁定焦点
稍微移动相机以决定构图

从①到③的操作需要同时观察取景器进行。移动相机时注意不要松开快门按钮。

半按快门和全部按下

快门按钮分两步按下。轻按快门时，快门按钮处于“按下一半”的状态。再进一步下按，快门关闭。保持半按快门的状态，可以锁定焦点。

焦点锁定的步骤

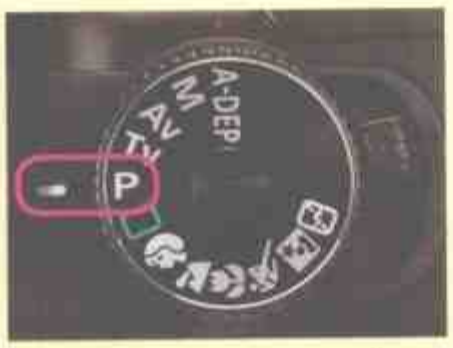
① 决定构图

右手食指要始终按在快门按钮上，以保证随时可以进行拍摄

先半按快门，大致对焦，之后确定构图。

对焦点的选择方法 EOS 400D

① 不选用自动模式，而是设置为P模式



为了能够使用相机的各种功能，不要选择全自动和用图标表示的各场景模式，而要设定为P模式或以字母表示的各拍摄模式。

② 选择位于中央的对焦点

按下对焦点（AF框）选择按钮，设定为“手动选择”模式。转动主拨盘，选择位于中央的对焦点。由此可以将焦点对准画面中央的被摄体。

③ 为了锁定焦点，将AF模式设定为“ONE SHOT”

按下“AF”键，得到该界面，设置为“ONE SHOT”。该模式可在半按快门的状态下锁定焦点。

※ 图例为 EOS 400D。450D 的操作基本相同。

尼康 D5000

1 旋转模式拨盘，设置为P模式。

3 在"对焦模式"菜单中，选择"AF-S"。

2

按下机身背面左下角的"i"按钮，选择"对焦模式"。

在MF模式下，利用液晶显示屏旁边的十字键，在11个对焦点中进行选择。

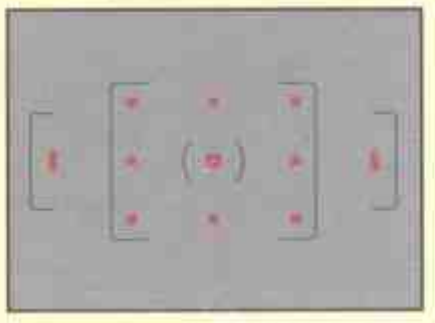
宾得 K200D

1 旋转模式拨盘，设置为P模式。

3 在"自动对焦模式"菜单中选定"AF.S"。

2

选择"MENU"按钮→"记录模式"→"对焦点切换"→选择居中的对焦点。



查看取景器，使用液晶显示屏旁边的十字键，从11个对焦点中选择中央的对焦点。

2 锁定焦点

半按快门

稍稍移动相机，将中央对焦点对准被摄主体，半按快门，锁定焦点。

3 返回原构图，完全按下快门

将快门完全按下

移动相机，返回最初确定的构图位置后，完全按下快门，完成拍摄。

索尼 α 550

1 旋转模式拨盘，设置为P模式。

3 在"自动对焦模式"菜单中选择"AF-S"。

2

按下"Fn"按钮，选择"AF区域"→"局域"。

利用液晶显示屏旁边的十字键，从9个对焦点中选择居中的对焦点。

奥林巴斯 E-520

1 旋转模式拨盘，设置为P模式。

3 在"AF模式"菜单中选择"S-AF"。

2

按下机身背面右上方的"AF目标"按钮。

利用液晶屏旁的十字键，从3个对焦点中选择中央的对焦点。

Part 4

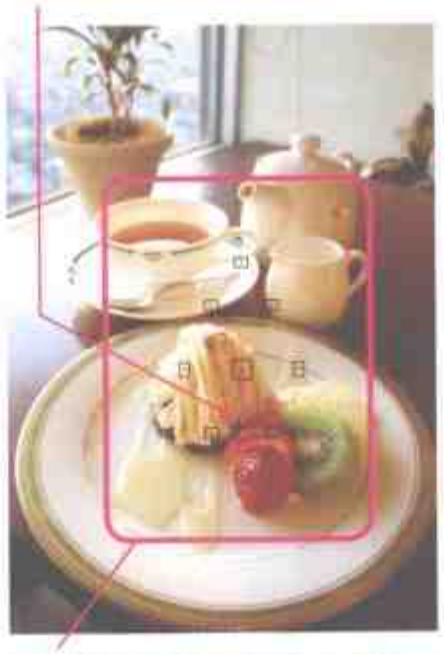
对焦点的选择

要正确创建构图，就需以最小的移动幅度进行对焦

保持构图，将焦点对准草莓

1 首先确定大概的构图

将焦点对准“中央”，半按快门，之后沿该指示线移动相机。



选择较近的对焦点则可以不移动相机。

2 将 AF 框对准草莓

将中央的AF框对准草莓时

首先半按快门，使中央焦点对准草莓，之后保持半按快门的状态移动相机确定构图，再将快门完全按下。

选择较近的对焦点时

决定构图之后，选择距离下方草莓最近的对焦点，半按快门对焦，之后将快门完全按下。这样，相机既可保持不动，也可稍稍进行微调。

3 将焦点对准画面下方的草莓

选择对焦点，防止构图和焦点偏移

取景器中的大量对焦点可以被任意选择。这在近距离拍摄等需要精确对焦的场合中使用非常方便。

我先使用焦点锁定功能锁定焦点，之后移动相机确定构图。但是放大所拍摄画面中的佳肴和花朵等时会发现，相机的移动有时会导致焦点的偏移。

此时，如果能选择对焦位置上的对焦点，就可以不必移动相机进行对焦了。此外，当对焦点不在对焦位置上时，可选择离目标位置最近的对焦点，以便将相机的移动幅度限定在最小范围内。

移动对焦点的方法

→以下以 EOS 400D/450D 为例，其他机型，参见 P.19。

1 按下按钮❶后，旋转主拨盘❷。

2 自动对焦点选择模式设为“手动选择”。

改变对焦点的要领与将其设置在中央位置时相同。可转动主拨盘或使用十字键改变对焦点。如果尚未习惯操作，则可观看取景器确定构图，决定使用哪个对焦点，并在液晶显示屏上确认。习惯相机操作后，可以尝试将眼睛离开取景器进行盲操作。

将主拨盘向右转动，对焦点会如上图所示顺序移动。

Part 5
手动对焦

无法随心所欲地对焦时，使用手动对焦！

花朵的特写

想烘托出花蕊时，如果使用 AF，多会将焦点对准前面的花瓣。

手动对焦的方法和合焦显示

对焦方法 从对焦模式中选择 MF，将镜头上的“A-M”切换按钮对准“M”，旋转对焦环直至对焦目标清晰可见。

※ 图例为尼康 D60

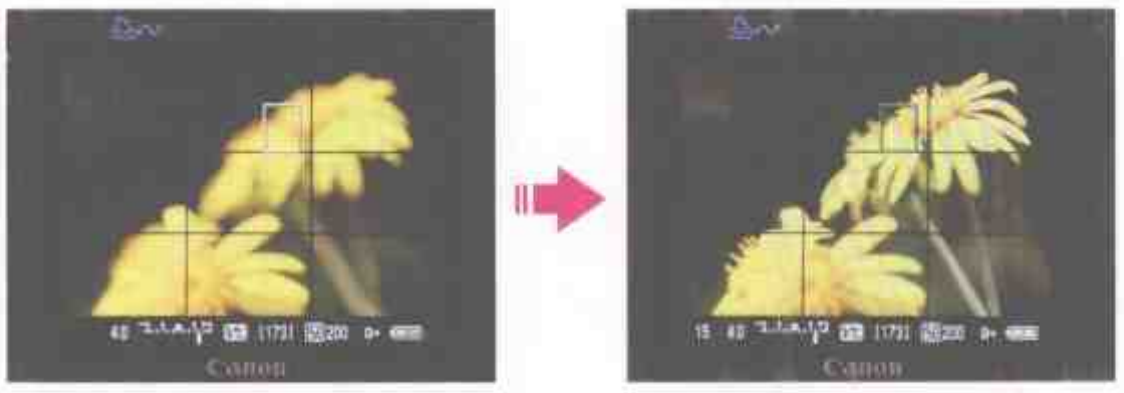
显示合焦

选择 MF 模式时，也可通过画面内的对焦辅助灯确认焦点。旋转对焦环，焦点对准时，“●”点亮。

实时取景下任何位置都能对焦

实时取景

实时取景拍摄时，无需取景器，相机背面的液晶显示屏上就会显示画面。此时不但画面较大，还能放大显示，因此在拍摄要求准确对焦的花蕊等对象时非常方便。



在拍摄对比度较低的风景时，自动对焦比较困难

拍摄以海和天空为主体的风景时，相机的 AF 常会难以抉择。

拍摄缺乏明暗差的大海和天空时，MF作用很大

前面的章节我们介绍了AF（自动对焦）的操作方法，然而对焦方法中还有一种，那就是MF（手动对焦）。AF模式下半按快门按钮，相机便自动为我们对焦，而MF是手动转动镜头上的对焦环进行对焦的方法。在使用AF模式始终对不上焦、无法按下快门的时候，可以切换为MF模式。

此外，拍摄风景等题材时，需将相机固定在三脚架上，在决定构图后等待快门时机，此时使用MF也很方便。

MF模式下无需一直按着快门按钮，也不必反复对焦，使您能够集中精力观看取景器，并在合适的时机按下快门。

第2天

曝光补偿

使用曝光补偿展现亮度和色彩！

Part 1 什么是曝光补偿

Part 2 提升表现力

Part 3 烘托色彩

Part 4 拍摄出令人印象深刻的照片

“为灰暗的照片提高亮度”，这是使用曝光补偿的重要目的之一。当然，其作用不仅限于此。通过有意识地进行正向或负向补偿，还能扩展照片的表现范围，并改变照片的色彩效果。

曝光补偿令照片更有魅力！

人物拍摄效果较暗时，使用曝光补偿增加亮度！

没有曝光补偿

拍摄人物时，在背景较亮的逆光条件下和画面中发白景物较多时，人物会显得比较黯淡。

进行正向曝光补偿

使用相机的曝光补偿功能，能够调节画面亮度，使画面整体变得亮一些或暗一些。

相机判断"画面较亮"时，会将光线调暗

相机会测量画面中被摄体的光线亮度（测光），并依此确定快门速度和光圈值（曝光）。曝光值就是相机决定的光量值，因此为了拍摄出理想的画面亮度，有时需要进行曝光补偿。

曝光补偿标识是+-（正负）符号。使用十字键或主拨盘进行设定。

在全自动模式下无法进行曝光补偿！

全自动模式下，曝光补偿、ISO 感光度等参数全部由相机自行设置，因此要选择 P 模式！

将相机决定的曝光调整到自己认为适当的水平

您是否有过这样的体验？在逆光或背景明亮的地方拍摄时，人物会被拍摄得比较暗，令人失望；本想拍摄黑色的景物，但拍出来的效果却发灰；在光线暗的地方拍摄，被摄体的颜色变得黯淡……

造成上述问题的原因在于，相机的设计原则是要将被拍摄对象拍成“反射率为18%的标准灰（居于白色和黑色之间的灰色）”。因此如果相机判断画面整体过亮，就会降低图像亮度；如果判断画面过暗，则会提高画面亮度。

曝光补偿功能能够调节相机自行决定的照片亮度（光线浓度）。使用该功能，能够随心所欲地改变照片的亮度。

曝光补偿方式

相机总是要将照片的色调设定为“18%的灰色”！

相机测量画面中光线的亮度，并确定曝光值，以达到“反射率为 18% 的标准灰（居于白色和黑色之间的灰色）”的亮度。也就是说，会将白色或明亮的被摄体拍得发灰、发暗；反之，会将黑色或发暗的被摄体拍得明亮一些。

调节背面液晶显示屏的亮度

拍摄场所（使用显示屏确认所拍图像的地方）的亮度不同，背面的液晶显示屏上投映出的图像亮度看起来也有所不同。因此要调节液晶显示屏的亮度，以便尽可能准确地确认照片亮度。

所有相机都能调节机身背面液晶显示屏的亮度。

按下“MENU”按钮❶，切换到□选项卡。按十字键❷的▲▼按钮，选择“液晶屏的亮度”，按下“SET”按钮。

使用佳能相机时，要边看显示屏一侧的灰阶图边进行调整，以便白色不会过亮或过暗。

边参考右侧的灰阶图❸，边按十字键❶的◀▶按钮，调整亮度。灰阶图与❷的曝光水平联动发生变化。

※ 图例为 EOS 450D

Part 2 提升表现力

控制补偿量，拍摄出符合实际印象的照片

设置曝光补偿的步骤

① 决定构图后按下快门，照片整体发暗！

半按快门按钮，在锁定焦点的同时，AF也被锁定（锁定曝光）。保持半按快门的状态，确定构图，完成拍摄，而后确认一下所拍照片的效果。因为是逆光状态，照片有些发暗。

② 使用曝光补偿再试一下

曝光补偿有 +-（正负）标识。操作十字键或主拨盘进行设置。如想拍摄得比较亮，则向 +（正向）补偿。补偿的依据是是否达到了视觉印象。

③ 将人物拍摄得更加明亮！

该照片的主角是一位少女，因此要将图像调亮一些。进一步进行正向补偿。背景局部出现死白，但层次清晰。请仔细观察人物面部的亮度，设定恰当的补偿。

曝光补偿量根据所要拍摄的照片确定

该如何确定适合照片的曝光补偿量，即亮度呢？回答是，“拍摄者实际感受到的亮度就是最适合的亮度”。

观察同一个风景，每个人感动的地方各有不同。此外，想表现的对象不同，曝光量的选择也会有所差别。因此，“此种情况下这一曝光最好”这类正确答案是不存在的。

一般拍摄女性人像时，通常会向正向多补偿些，使画面略微泛白，以便增加画面亮度，呈现出柔和的效果。相反，拍摄男性时，要将画面控制得暗些，以营造出凝重的氛围。

要想使拍摄效果与自己的感觉完全一致，还可以使补偿程度超过视觉认为恰当的水平，这也是一种拍摄出具有个人特色的照片的方法。

曝光补偿的设置不会因为电源关闭而恢复原有状态，因此不要忘记在拍摄完毕后将其复原。

直方图的横轴表示亮度（右侧为亮，左侧为暗），纵轴表示像素数。像素大部分堆积到右侧则为“死白”（过曝），反之，像素大部分堆积到左侧则为“死黑”（欠曝）。

直方图

充分确认死白和死黑，防止拍摄失败！

拍摄时，即使观看显示屏，有时也很难判断曝光情况，此时需要参考直方图。通过它，可以确认高光部的“死白”和暗部的“死黑”等色阶状况。图中的像素形状基本上为山形，不同条件下也会有所差异。拍摄风景照时，为呈现出纵深效果而有意使像素靠向左侧的情况也不少。

曝光补偿的设置方法

佳能EOS 450D

用大拇指按住机身背面液晶显示屏右上角的曝光补偿按钮（❶），同时用食指转动主拨盘（❷）。曝光补偿量会在液晶显示屏和取景器中显示，以便进行确认。

尼康D5000

用食指按住快门按钮附近的曝光补偿按钮（❶），同时用拇指转动相机背面右上角的指令盘（❷）。曝光量指示刻度的右侧为负向补偿，左侧为正向补偿。

奥林巴斯 E-520

用食指按住快门按钮旁边的曝光补偿按钮（❶），同时用拇指转动相机顶部的控制拨盘（❷）。向右旋转为正向补偿，向左旋转为负向补偿。

索尼α550

用拇指按住取景器旁的曝光补偿按钮（❶），同时用食指转动快门按钮前面的控制拨盘（❷）。曝光补偿量会在液晶显示屏上放大显示。

宾得 K200D

用食指按住快门按钮附近的曝光补偿按钮（❶），同时用拇指转动取景器右侧的主拨盘（❷）。相机顶部的显示屏和取景器中会显示曝光补偿量。

将暗部提亮或调整对比度
— 自动亮度优化 —

EOS 450D 上搭载的“自动亮度优化”功能是在因逆光等会使人物变暗的场景下，为拍摄者调整亮度和对比度的功能。在对比度较低的场景和闪光灯光量不足的情况下，它也能发挥作用。尼康的“动态D-Lighting”、索尼的“动态范围优化”等也属于相同功能，能帮助我们避免照片出现死白和死黑。

自动亮度优化

自动亮度优化的初始设置为“开启”。根据拍摄场景和图像风格，有时可以将其设置为“关闭”。此外，在想以剪影效果直接展现拍摄对象等时，也要设置为“关闭”。

曝光补偿

因拍摄状况和机型不同，自动亮度优化效果会有所差异，因此有时拍摄效果未必会如我们所愿。在确实想将人物等拍摄得比较亮时，要进行正向曝光补偿。

精确调整曝光

充分运用对焦点的手动选择功能，不但能尽快将焦点对准自己想拍摄的被摄体，还能依据对焦点上的被摄体进行测光，计算出曝光量。

将焦点对准海面的光芒

在对焦点手动选择模式下，选择位于强光部分的对焦点，相机会侧重光亮部分进行测光，从而使整体拍摄效果变暗。

将焦点对准建筑的剪影

选择位于画面右侧光线不强部位的对焦点，拍摄效果会比左侧照片明亮。

Part 3
烘托色彩

进行曝光补偿，展现原有的色彩

使用自动模式拍摄黄色的花朵，效果发暗

使用自动模式拍摄。不对黄色的花朵进行曝光补偿，则拍摄出的黄色会比视觉亮度暗（浓重）。这是因为黄色是比相机测光基准亮度高的色彩。如果拍出了类似左侧图例的照片，则要进行曝光补偿，以使拍摄效果接近视觉印象。

调节亮度，准确展现色彩

举例来说，画面中全是鲜亮的黄色花朵时，是不是拍出的黄色会有些发黑发暗?

这是因为相机进行的光线明暗补偿被色彩明暗抵消掉了。这里有一个关键点，就是要想要再现符合视觉效果的色彩时，就要使用曝光补偿。

明亮的色彩通常容易被拍摄得比实际色彩浓重（暗），反之，浓重的色彩会被拍摄得浅淡发白。

特别是自然风光，如果拍摄得发白，会给人以色彩缺乏深度的单薄之感，与视觉印象相差悬殊。如果感觉视觉印象中的色彩比较浅，则应进行负向补偿，这样能够展现出肉眼无法看见的色彩。

清晰展现色彩，令画面左右平衡

这是使用负向曝光补偿拍摄的照片。照片整体凝练紧凑，不仅树林绿荫浓密的部分，甚至连稍稍泛白的明亮绿色部分也得以展现。天空的色彩更加浓重，画面整体呈现出沉稳之感。

画面中浓绿的树木和暗影部分较多。不进行曝光补偿直接拍摄，照片亮度较高，效果平淡。

各种色彩的补偿量

明亮的色彩发暗，浓重的色彩发白，颜色不同，补偿量也不相同！

相机进行曝光判断是以反射率为18%的灰色的亮度为基本参照的。颜色也有亮度，其判断方式相同。

为此，我们在相同的光线状态下，全画面拍摄了各色色纸。结果发现，越是与灰色明暗差异较大而接近黑色或白色的颜色，其拍摄出的色彩与视觉印象差异越大，因此要再现这些色彩，就需要较大的曝光补偿量。

色卡			图例		
白	自动模式下白色变暗，几乎成为灰色。以18%的灰色为基准计算，需要+1.3EV的补偿量。	自动 → 补偿后			这是全画面拍摄的蒲公英的种子。不进行补偿，画面发灰。通过正向补偿，图像变亮，看起来比较白。
黄	自动模式下颜色较暗。以18%的灰色为基准计算，需要+1EV的补偿量。	自动 → 补偿后			明黄色有些发黑，给人以灰暗之感。要使用正向补偿，以便呈现出明亮的黄色。
蓝	在自动模式下明亮的蓝色被拍摄得比较暗。计算曝光补偿量，+0.3EV的补偿量正合适。	自动 → 补偿后			天空是蓝色景物的代表。需要根据天气、季节以及光线状态进行补偿。略微夸张些的碧空会令人印象更加深刻。
绿	此次拍摄的绿色在自动模式下的曝光值与18%的灰色相同。无需补偿。	自动 → 补偿后			绿色的代表便是林间的绿叶。季节以及树木种类的不同都会使曝光出现微妙差别，因此需要调节曝光补偿。
红	与绿色相同，曝光值基本上与18%的灰色相同，因此可以不进行曝光补偿。	自动 → 补偿后			这是自然界中醒目的色彩，拍摄色卡时虽然没有必要进行补偿，但为了使图像诱人，还是做一点补偿比较好。
黑	最暗（浓重）的色彩是黑色。在自动模式下，黑色会呈现为灰色。补偿量为-1EV。	自动 → 补偿后			黑色的景物被拍得发白，给人以不协调之感。清晰再现黑色的图像看起来更加凝重，即使局部会有些过暗。

※ 摄影条件：相同光线状态下，白平衡依据现场光线设置。对用来制作色卡的色纸进行实验拍摄，相机为佳能 EOS 450D，测光模式为评价测光（多区分割测光）。机型与自定义设置等的不同、所拍色彩的微妙浓淡差异以及画面布局等都会使曝光补偿量发生变化。

※ 图例照片是根据色卡的曝光补偿量拍摄的示意性照片。

Part 4

拍摄出令人印象深刻的照片

尝试正向或负向补偿，以调节出令人满意的色彩！

直接再现眼前的被摄体，还是着重于呈现视觉感受

相机判定的曝光值是对画面整体的颜色和光线亮度进行计算后得出的，因此未必是反映拍摄者意图的“正确答案”，对于这一点我们已经做了说明。同样，从照片的表现方式看，曝光补偿也没有正确答案。既可以直接再现实际所见的色彩，也可以重点展现对景物的感受而进行大胆补偿，这些都取决于拍摄者的想法。如果您习惯了传统的曝光补偿，那么一定要挑战一下具有个人特色的表现方式。

如果您在拍摄现场因曝光补偿而感到困惑，那么我建议您使用相机的AEB（自动包围曝光）功能。该功能可以一次以3档（有些机型有若干档）不同的曝光值进行拍摄。

负向补偿再现色彩

尝试展现红砖仓库特有的厚重感

大型建筑更适合使用深邃的色彩而不是鲜艳的颜色来表现。因整体的深茶色和黑色较多，若使用自动曝光拍摄，效果会比较亮，因此需要进行负向补偿。如果重视图像的表现力，不必介意拍摄效果较暗，进行大胆的补偿。

如果拿不定主意，使用AEB功能比较方便！

首先从菜单中选择“自动包围曝光补偿／AEB”，确定曝光补偿的量（间隔）。按3次快门，便能以“0（无补偿）”、“–（负向补偿）”、“+（正向补偿）”3档的曝光连续进行拍摄。各档的曝光量可以自行选择。

※ 操作示例使用的是 EOS 450D。机型不同，其功能和操作方法也不同。

正向补偿颜色更鲜艳

补偿方向会改变画面效果，自由设计色彩的呈现方法！

拍摄时如果不进行曝光补偿，则照片会因强光的影响而变暗。如果想以庄重的色彩展现光与影，那么右边这张照片的效果也不错。不过我是想表现出阳光倾洒在枫叶林间的感觉，因此我进行了正向补偿，赋予照片明亮的色彩。

请尝试一下大胆的曝光补偿！

您一定有过这样的经历，就是看着拍摄的照片，感觉它与印象中的画面有所不同。

“如果是明亮的色彩和景物，就要进行正向补偿；如果是黯淡的色彩和景物，就要进行负向补偿”，这是曝光补偿的基本做法。不过，有时尝试一下大胆的补偿也很有趣，如表现更加深邃的颜色、更为鲜艳的色彩、浓重的颜色以及近乎单一色调的色彩等等。根据自己的感觉区分使用曝光补偿，能够不断提升照片的表现力。

第3天

白平衡

巧用白平衡打造迷人的照片

Part 1 什么是白平衡

Part 2 色温的设置

Part 3 实际操作

Part 4 享受色彩的炫美

充分使用白平衡，可以烘托出被摄体特有的色彩。不仅如此，它还能够营造出更为迷人的色彩效果。

这里我们就来学习一下白平衡的基本使用方法，让我们熟练掌握它。

拍摄出印象中的色彩！

将白色被摄体还原成白色是白平衡的基本功能

自动白平衡

使用自动白平衡拍摄

自动白平衡（AWB）是使相机自动为我们拍摄出美丽色彩的功能，白平衡的初始设置便是该模式。

虽然营造出了氛围感，但却隐没了佳肴的美味感

在室内照明下拍摄菜肴，虽然灯光营造出温暖的氛围感，但菜肴却失去了本身的色彩，令人感受不到其美味。

白平衡——钨丝灯模式

调对了白平衡

室内照明为钨丝灯，因此我将白平衡设置为钨丝灯模式进行拍摄，结果完美地再现出菜肴的色彩。为了将亮度提高，我还进行了正向曝光补偿。

能够呈现出菜肴原本的色彩

我根据光线状态将白平衡设置为钨丝灯模式，由此得以不受光线状况的束缚，而展现出被摄体原本的色彩。

结合现场光线进行选择便能再现被摄体原本的色彩

您是否有过这样的体验，感觉所拍的照片与景物的实际颜色有所不同，或与头脑中的印象有所差异？相机中搭载有能将白色被摄体拍成白色的白平衡（WB）功能。

例如，白色的被摄体在晴天时被太阳照射、被夕阳照射或被灯光照射时，所呈现出的色彩各不相同。“白平衡”就是用来修正此类因环境光所导致的色彩差异，再现被摄体本来色彩的功能。

自动白平衡（AWB）是指相机自行判定适当的白平衡。通常情况下，使用该模式便能顺利完成拍摄，但却未必都能获得印象中的理想色彩。这里我们要介绍一下调节色彩、自由表现被摄体的方法。

3步变更设置——EOS 450D

白平衡可按以下步骤设定。使用EOS 450D的情况下，❶按下液晶显示屏右侧的白平衡按钮，❷使用十字键的左右按键选择光源种类，❸按下十字键中心的“SET”按钮确认选项。

※ 其他机型参见 P.36~37。

在背面液晶显示屏上确认白平衡和相机的各种设置。

Part 2
色温的设置

利用白平衡能够呈现出符合视觉效果的自然色彩

白平衡以日光为基准

白天的阳光（日光）是自然界里令景物色彩最为美丽的光线。

白平衡将“日光”的颜色作为基准，而色温（单位K）则将光的色彩数量化。日光的色温大约为5000～5500K。

如右页所示，多云和阴天时光线颜色发蓝，因此其色温高于5000K，而钨丝灯和蜡烛的光线发红，因此其色温低于5000K。白平衡设置就是利用这一原理来修正因环境而改变的色彩的。

例如，如果自己现在所处环境与白平衡设置相符合（相匹配），则白色的被摄体会被拍摄成白色。但是如果想将略带红色和蓝色的照片调整为自然色彩，就要将白平衡设置为钨丝灯和多云模式加以修正，从而使白色被准确还原为白色。请记住色温与白平衡间的这种关系。

自动

根据天气区分使用白平衡

照片效果与视觉印象不同的情况不少，其原因是自动白平衡判断的结果与实际光线的颜色有偏差。利用自动白平衡在多数场景下都能获得理想的拍摄效果，但它并不是万能的。我们可以在拍摄后使用液晶显示屏确认效果，如果感觉与自己的印象不同，则请根据“日光”、“多云”等光线种类进行设置、重新拍摄。

根据现场光源进行设置，成就自然的色彩

这天是阴天。在自动白平衡下，猫咪的白毛呈现出美丽的白色。但是图像整体泛青，给人一种清冷的感觉。于是我将白平衡变为多云模式，从而得到一张颇具暖意的照片。

多云

记住它会很方便

这是“光”的根本

白平衡是运用色温的功能！

~光的颜色有温度~

※K=开尔文
光的色温单位

晴天 约10000K　阴天 约7000K　多云 约6000K　日光 约5000K　白色荧光灯 约4000K　钨丝灯 约3200K　烛光 约2000K

色温　高 ← → 低

在所有条件下都将白平衡设置为日光模式

补偿拍摄
（使白平衡与现场光线相匹配）

阴天　多云　日光　白色荧光灯　钨丝灯

白色被还原成白色

阴天时光线比较暗，在“日光”这一白平衡模式下，与其说白熊的色泽比较暗，不如说其颜色有些发蓝。将白平衡设置为阴天模式，颜色变得比较白。

多云时，肉眼也会感觉光线比较昏暗，在日光模式下，这种黯淡的状况会被直接拍摄下来。如果将白平衡设置为多云，则能够还原被摄体原本的色彩。

在日常光线状态中，太阳光是令被摄体的视觉色彩最美丽的光线。摄影中，日光的色温是一个基准。

在白色荧光灯下，白熊有一点黄中带绿。将白平衡设置为白色荧光灯模式，于是白熊呈现出美丽的白色。

在钨丝灯的灯光下，肉眼看见的是暖色调的色彩，此时以日光模式拍摄，画面整体偏红。此时可以将白平衡设置为钨丝灯模式。

※照片的色彩因拍摄环境不同，有时会与上述照片不同。

无论如何也无法还原白色时，尝试手动设置！

有时使用相机中预设的白平衡模式，无论如何也无法准确还原被摄体的颜色。此时可以使用自定义模式设置白平衡。

※操作示例为 EOS 450D。

❶选择“自定义白平衡” ❷显示自定义白平衡界面 ❸选择“确定”，确认

首先，将整个取景器屏幕对准白纸进行拍摄。从菜单进入“自定义白平衡”，在该选项下选择想设置白平衡的图像，由此可进行白平衡的微调。

光线有色彩，而且光的色彩有温度。这里的温度不是指冷热温度。色温是以数值表示光的颜色，其单位为开（K）。色温低，则红色变强；色温高，则蓝色变重。数码相机的白平衡（WB）就是运用色温的功能，即白平衡是用来修正色温导致的色彩偏差的功能。

Part 3
实际操作

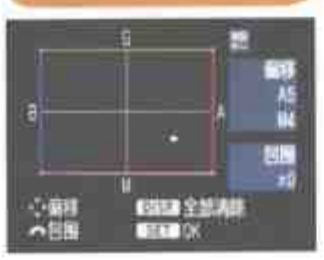
白平衡的实际操作——将自己印象中的画面变成照片

令拍摄效果更加精妙!

白平衡微调

白平衡可按“日光”、“钨丝灯”等模式进行设置，而且各白平衡模式还能对色调的方向性进行微调。这虽然是面向高级使用者的功能，不过当您想获得自己独特的拍摄风格时，不妨尝试使用一下。

EOS 450D

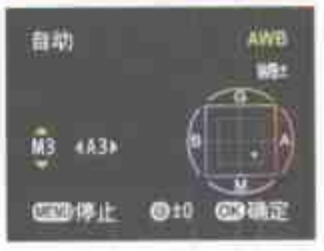


从菜单按钮进入“白平衡偏移/包围”选项，可进行微调。操作拨盘，还能进行白平衡包围拍摄。

D5000

按下菜单按钮，进入“白平衡”选项，在该选项下可进行微调。因是使用色彩渐层图进行设置，所以简单易懂。

K200D



按下菜单按钮进入“自定”→“白平衡微调”，则可在通常的白平衡选择画面中进行微调。

尝试组合白平衡和照片风格

改变照片色彩的功能并非只有白平衡，还包括“风光”、“人像”等拍摄模式，以及可根据拍摄场景调整色调、色彩浓度和对比度等的“照片风格”功能。通过将该功能和白平衡相组合，能够呈现出更加丰富的色彩效果。此外，还能利用各功能进行微调。如果您想更加精妙地展现色彩，不妨一试。

调整色彩强调感觉

将白平衡与不同的设置进行组合拍摄，可以改变照片的色调。运用这一方法，能够通过设置白平衡使照片更加迷人。您还可以尝试进一步使用曝光补偿和照片风格功能，令照片效果更加接近视觉感受。

1 首先将拍摄模式设定为A(Av)，再用自动白平衡进行拍摄

在全自动和场景模式下，无法改变白平衡等设置。因此要选择以 A(Av) 或 P 等字母标识的拍摄模式。

2 将白平衡变为日光模式会怎样？与自动模式下拍摄的色彩没有太大差别

白平衡在自动模式下只会任由相机自行设定，因此我首先将白平衡设置为日光模式进行拍摄。结果与自动模式下拍摄的色彩没有太大差别。

3 想拍摄出更加清凉的蓝色调图像！将白平衡变为色温较低的钨丝灯模式进行拍摄

因瀑布周围的水温较低，因此雾气缭绕。为了表现这份清凉，我将白平衡设置为钨丝灯模式，从而呈现出蓝色调的色彩。

4 因是风景摄影，因此要尝试使用照片风格！

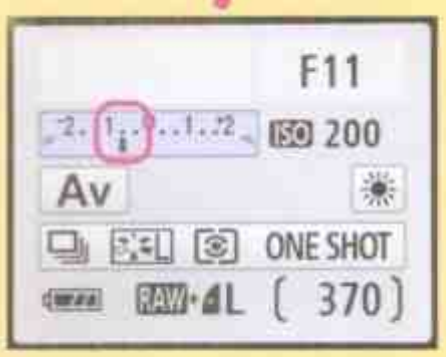
为了展现润湿的岩石和自然雄浑的气势，我尝试将照片风格设置成“风光”模式。

能够表现出梦幻般的森林意境

我用白平衡微调了色温，用照片风格微调了对比度和色彩，还使用曝光补偿改变了画面亮度，于是获得了梦幻般的效果。

5 为了营造出更为庄重的氛围，我进行了负向曝光补偿

我在照片风格中的“风光”模式下，稍稍加强对比度，但图像整体给人以明亮、干涩之感。为了令氛围更加润泽、庄重，我将曝光补偿设定为-0.7EV，令画面整体略暗。



使用“照片风格”获得令人满意的作品

任何相机都有设置对比度、锐度、颜色和色彩浓度等图片效果的功能。相机除了配备有“风光”、“人像”、“中性”、“单色”等按拍摄对象和场景设定的风格模式外，还能进行微调。请根据拍摄对象熟练使用。

佳能 EOS 450D

名为“照片风格”，可根据场景进行设置，还可以随心所欲地进行微调。

尼康 D5000

菜单中名为“设定优化校准”，可设定为“自然”、“鲜艳”等模式，也可进行微调。

宾得 K200D

按下“Fn”按钮，可使用十字键中央的“OK”键设置色调模式，也可进行微调。

Part 4

享受色彩的炫美

改变白平衡设置，享受色彩的炫美！

熟练使用白平衡，用“自己的色彩”拍摄

白平衡设置能够决定照片的整体色彩。如果不根据现场的光线状况设置白平衡，而是根据拍摄意图选择“日光”、“钨丝灯”等模式，则能够拍摄出接近自己感受的色彩。

要熟练使用白平衡，可以记住一些模式，即“在这样的场景中使用这样的设置”。

不过应避免进行过度的色彩变化。虽然创造出现实中难得的场景颇具趣味，但是首先要考虑将拍摄对象的优点展现出来。

思考照片的感觉

如果在电脑显示屏上观看所拍图像，有时会感觉与印象中的画面不同。这是因为我们记忆中的色彩不是实际色彩而是具有更强印象性的“记忆色”。要再现自己想表现的印象，就要改变各种设置进行拍摄。

“八仙花”→“梅雨”→“雨”→“阴暗”→“寒冷”，我一边这样联想着，一边变换着白平衡模式，以拍摄出印象中的色彩效果。

① 运用钨丝灯模式营造出的氛围

很多相机在自动白平衡模式下，都不对钨丝灯照射下的场景进行任何补偿，而是保留其红色，再现室内温暖的氛围。不过这种设置有时也会不尽如人意。不仅是钨丝灯环境，如果您想充分运用现场的光线，那么我建议您使用日光模式。日光是白平衡的基本设置，因此基本上红光下拍摄出的效果会发红，蓝光下拍摄出的效果会发蓝，能够保留现场感。

要想充分运用光线色彩，日光模式非常有效

要想尽可能消除钨丝灯的红色，就要将白平衡设置为钨丝灯或自动模式。如果注重表现氛围，则要设置为日光模式。请不要拘泥于实际光线状态，多进行各类尝试。

白平衡的设置方法

宾得 K200D

❶按下液晶显示屏右下角的“Fn”按钮，选择白平衡（左箭头）。❷在白平衡设置画面中选择光源。❸按下十字键中央的“OK”按钮，完成设置。

尼康 D5000

❶按下液晶显示屏左下角的“i”按钮，选择白平衡。❷在白平衡设置画面上选择光源。❸按下“OK”按钮，完成设置。

2 强调夕阳的色彩

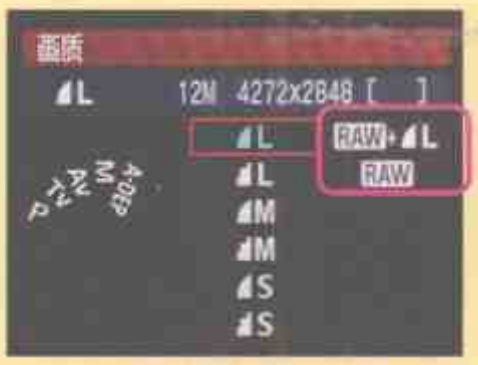
使用自动白平衡拍摄夕阳，照片效果不会如视觉印象中的那么深刻。其理由是相机会对红色进行修正，力图将画面拍摄得白些。这种情况下，不要使用自动模式，应将色彩表现得浓重些。建议使用日光模式。想进一步增加戏剧感时，可以设定为多云或阴天模式。这样红色被加强，图像效果令人印象深刻。只是这种设置有时也会令画面显得不真实，需要注意。

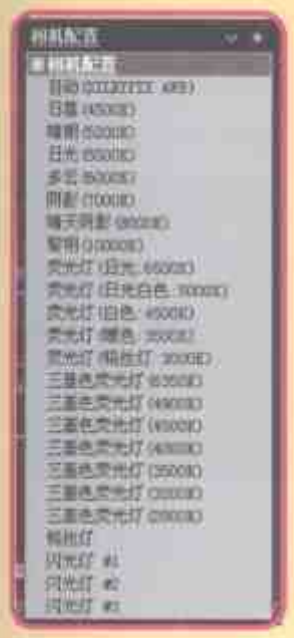
阴天和多云模式能强调出红色

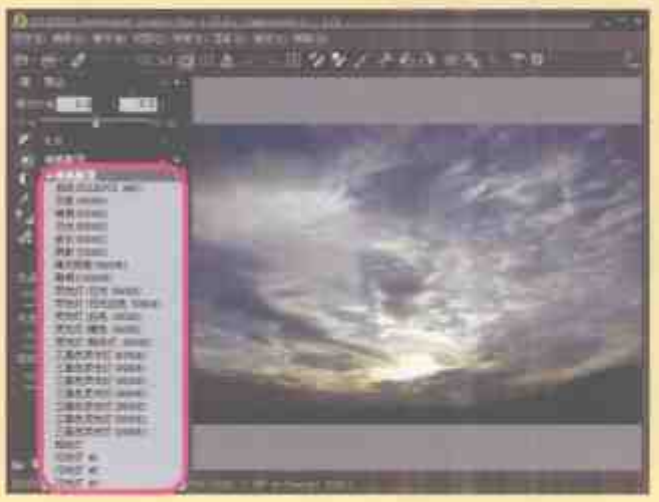
请看看照片上部云朵的色彩，您不难发现，在自动模式下这部分比较黑沉，而在阴天模式下整个天空都变成了红色。

RAW 格式在拍摄后也能变更设置

在有些拍摄条件下，即使改变白平衡等设置，也无法呈现出印象中的色彩。此时，如果使用相机的 RAW 格式进行拍摄，则在 RAW 显影时可以用电脑调整白平衡。RAW 显影中曝光补偿对画质的影响较大，而变更白平衡设置对画质影响较小，因此当您不知该如何进行拍摄设置时，请尝试使用该格式。



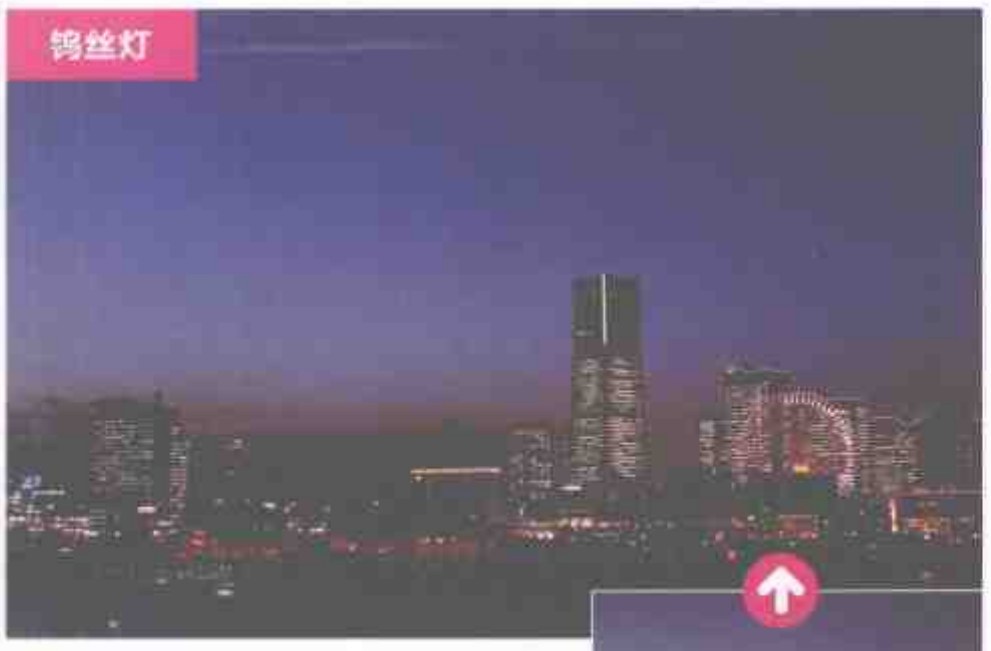




这是市场销售的 RAW 显影软件“SILKYPIX”的显影界面。该软件有其特有的白平衡模式，其白平衡模式比相机更加丰富。

3 令夜景的天空变成深蓝色

白平衡的钨丝灯模式能使夜景中彩灯的色彩发白，并令天空的蓝色加深。日暮之后，虽然此时的景色可以称之为夜景，但是夕阳投映出的红色仍残留在天边，在自动白平衡和日光模式下，色彩不清晰，天空的颜色容易变得浑浊。将白平衡设置为钨丝灯模式，既能保留薄暮时的氛围，又可令天空的色彩变得迷人。



设定为钨丝灯模式，强调蓝色

您可能为“设定钨丝灯还是设定日光”而烦恼，其实您可以这样设置，即在天空所占比例较大时，选择钨丝灯模式，在彩灯较多时选择日光模式。

奥林巴斯 E-520

❶按下白平衡按钮（向上箭头）和“OK”键，选择白平衡。❷在白平衡设置画面中选择光源。❸按下“OK”按钮，完成设置。

索尼 α550

❶按下液晶显示屏右上角的“Fn”按钮，选择白平衡。❷在白平衡的设置画面中选择光源。❸按下“AF”按钮，设置完毕。

各机型的基本操作方法

这是本书中涉及的各数码单反相机的基本操作方式一览表。如果您弄不清楚如何操作，就看看本篇吧。

白平衡

佳能 EOS 450D

❶按下液晶显示屏右侧的白平衡按钮。❷使用十字键的左右按键选择光源种类。❸按下十字键中央的“SET”按钮，确认选择。

尼康 D5000

❶按下液晶显示屏左下角的“i”按钮，选择白平衡。❷在白平衡设置画面中选择光源。❸按下“OK”按钮，完成设置。

宾得 K200D

❶按下液晶显示屏右下角的“Fn”按钮，选择白平衡。❷在白平衡设置画面中选择光源。❸按下十字键中央的“OK”按钮，设置完毕。

索尼 α550

❶按下液晶显示屏右上角的“Fn”按钮，选择白平衡。❷在白平衡设置画面中选择光源。❸按下“AF”按钮，完成设置。

奥林巴斯 E-520

❶按下白平衡按钮（十字键的上键）、“OK”按钮，选择白平衡。❷在白平衡设置画面中选择光源。❸按下“OK”按钮，设置完毕。

曝光补偿

连拍

佳能 EOS 450D

用拇指按住相机背面液晶显示屏右上角的曝光补偿按钮（❶），用食指转动主拨盘（❷），在液晶显示屏和取景器上会显示曝光补偿量。

按下“十字键”的左键，显示“驱动模式”菜单，选择“连拍”。

尼康 D5000

用食指按住快门按钮附近的曝光补偿按钮（❶），用拇指转动背面右上角的指令拨盘（❷）。如果标识在刻度的右侧，则为正向补偿；如果标识左刻度的右侧，则为负向补偿。

从左下角的“i”按钮或自定义菜单进入“释放模式”菜单，选择“连拍”。

宾得 K200D

用食指按住快门按钮附近的曝光补偿按钮（❶），用拇指转动取景器右侧的主拨盘（❷）。相机顶部的显示屏和取景器内会显示曝光补偿量。

按下“Fn”按钮，选择“驱动模式”。从菜单中选择“连拍”中的“Hi（2.8张/秒）”或“Lo”。

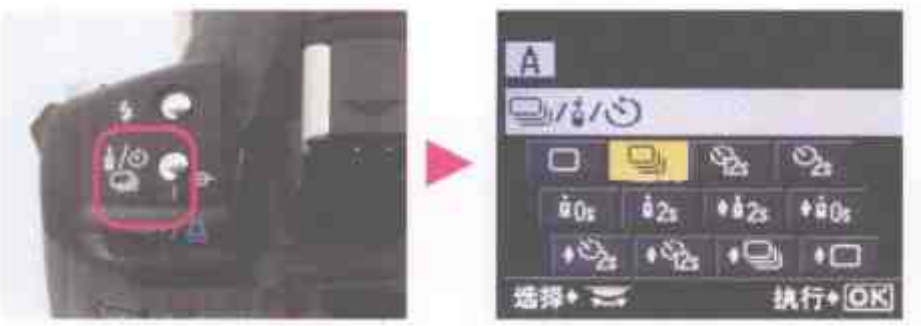
索尼 α 550

用拇指按住取景器旁边的曝光补偿按钮（❶），用食指转动快门按钮前面的控制拨盘（❷）。液晶显示屏上会放大显示曝光补偿量。

按下相机顶部的驱动模式按钮，会显示“拍摄模式”菜单，选择“连续拍摄”。

奥林巴斯 E-520

用食指按住相机顶部的曝光补偿按钮（❶），用拇指转动取景器旁边的控制拨盘（❷）。向右转动为正向补偿，向左转动为负向补偿。



按下相机顶部、左下角的按钮或“OK”按钮，会显示驱动模式选择界面。在该画面中选择“连拍”。

拍摄移动被摄体的对焦模式

对焦点的选择

佳能 EOS 450D

按下十字键的右键（▶ =AF），进入“自动对焦模式”菜单。选择“人工智能伺服 AF”，进入连续对焦模式。“人工智能伺服 AF”是能够根据拍摄对象的移动自动进行切换的模式。

按下机身背面右上角的“对焦点选择按钮”，进入右侧界面。自动模式下，焦点会优先对准最近的物体，转动主拨盘，可以从 9 个对焦点中任意选择。返回自动模式，再转动主拨盘，对焦点全部点亮。

尼康 D5000

按下机身背面左下角的“i”按钮，或者按下“MENU”按钮，从“自定义”菜单进入“对焦模式”，选择“AF-C”。“AF-A”模式时相机判断拍摄对象的移动情况，并自动进行切换。

按下相机背面的“i”按钮，进入快速设定菜单，选中“AF 区域模式”。该项下有 4 个可选模式。如果设定为最上方的“单点 AF 模式”，可使用十字键在 11 个对焦点中进行选择。

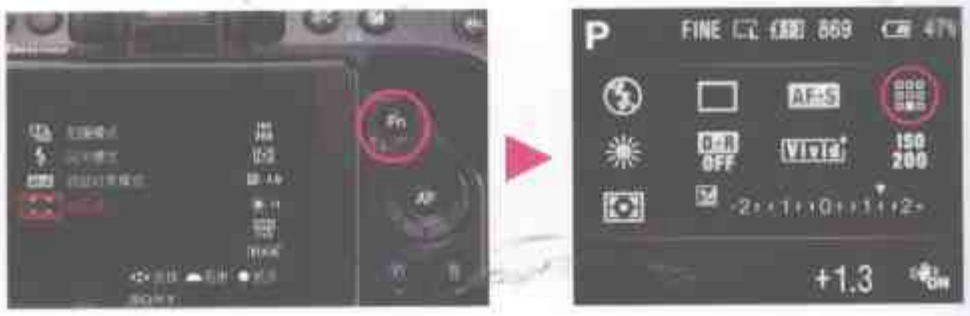
宾得 K200D

从“记录模式”菜单中选择“自动对焦模式”。选择“AF.C”，进入连续对焦模式。

按下“MENU”按钮进入“记录模式”菜单，选择“对焦点切换”。按十字键的右键，可从“自动”、“任选”、“中央”3 项中进行选择。选择“任选”时，可以在 11 个对焦点之间进行切换。

索尼 α550

按下“Fn”按钮，选择“自动对焦模式”。从菜单中选择“AF-C”。“AF-A”为自动切换模式。



按下“Fn”按钮，显示菜单，选择“AF 区域”。可从“广域（自动模式）”、“中央定点”、“局域”中进行选择。选择“局域”时，可通过十字键在 9 个对焦点之间进行切换。

奥林巴斯 E-520

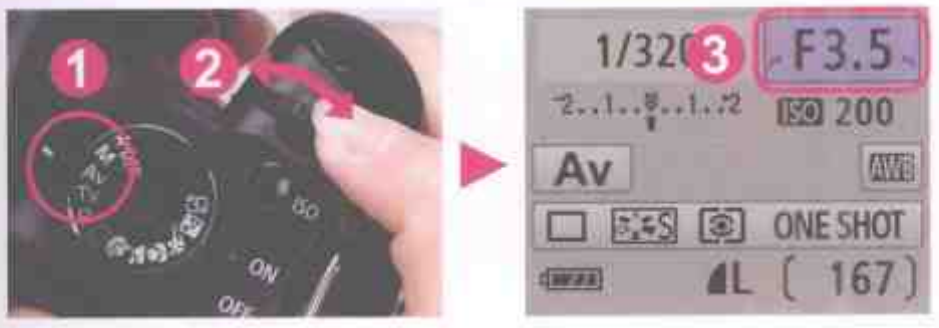
按下“OK”按钮或从“拍摄菜单 2”中选择“AF 模式”，然后选择“C-AF（连续自动对焦）”。

按下相机背面右上角的“自动对焦目标”按钮，进入“自动对焦目标”菜单，可以使用拨盘或十字键在 3 个对焦点中进行选择。

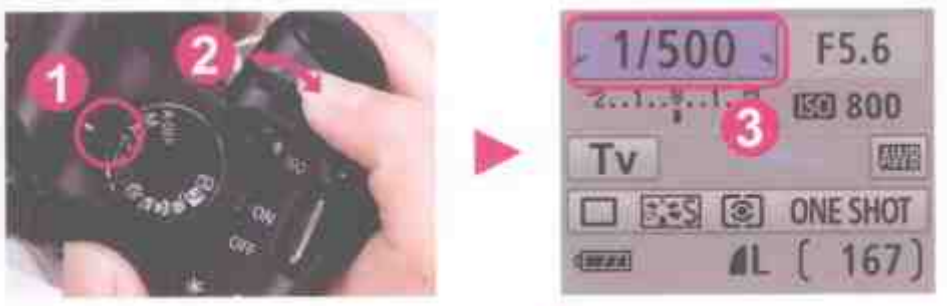
光圈优先

快门速度优先

佳能 EOS 450D



❶将模式拨盘设定为 Av。❷转动主拨盘。❸将主拨盘向左转，光圈值变小，容易形成虚化；向右转，光圈值增大，不易出现虚化。



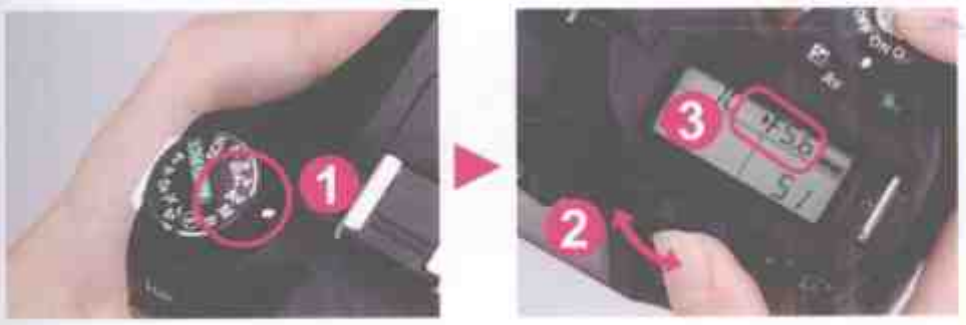
❶将模式拨盘设定为 Tv。❷转动主拨盘。❸将主拨盘向左转，快门速度变慢；向右转，快门速度变快。拍摄地点过暗或过亮时，背面的液晶显示屏和取景器内的 F 值会闪烁示意。

尼康 D5000

❶将模式拨盘设定为 A。❷转动机身背面右上角的指令拨盘。❸转动指令拨盘，液晶显示屏中央的 F 值会发生变化。将主拨盘向左转，光圈值变小，容易形成虚化；向右转，光圈值增大，不易出现虚化。

❶将模式拨盘设定为 S。❷转动机身背面右上角的指令拨盘。❸转动指令拨盘，F 值左边的数值发生变化。向左转，快门速度变慢；向右转，快门速度变快。拍摄地点过暗或过亮时，取景器内和液晶显示屏的 F 值部分显示为“Lo”。

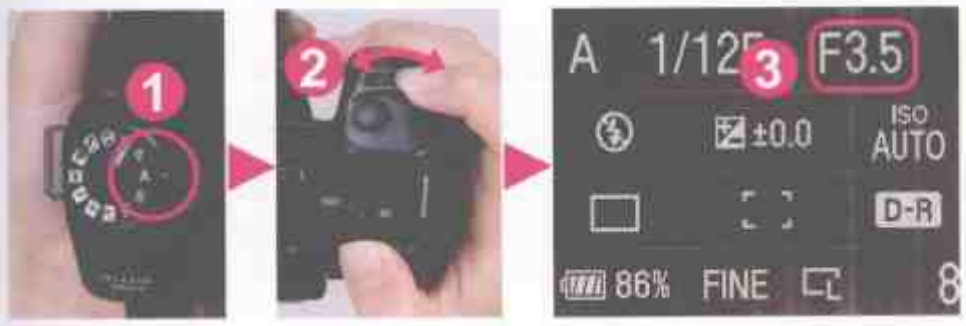
宾得 K200D



❶将模式拨盘设定为 Av。❷转动机身背面的主拨盘。❸将主拨盘向左转，光圈值变小，容易形成虚化；向右转，光圈值增大，不易出现虚化。

❶将模式拨盘设定为 Tv。❷旋转机身背面的主拨盘。❸将主拨盘向左转，快门速度变慢；向右转，快门速度变快。拍摄地点过暗或过亮时，背面的液晶显示屏和取景器内的 F 值会闪烁示意。

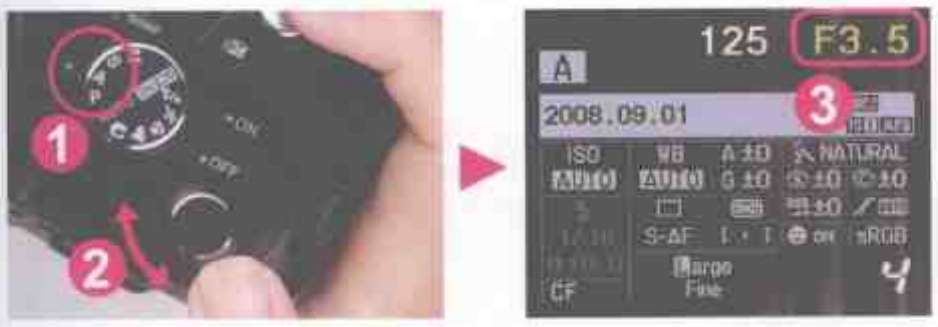
索尼 α550



❶将模式拨盘设定为 A。❷转动快门按钮前的控制拨盘。❸将控制拨盘向左转，光圈值变小，容易形成虚化；向右转，光圈值增大，不易出现虚化。

❶将模式拨盘设定为 S。❷转动快门按钮前面的控制拨盘。❸将控制拨盘向左转，快门速度变慢；向右转，快门速度变快。拍摄地点过暗或过亮时，背面的液晶显示屏和取景器内的 F 值会闪烁示意。

奥林巴斯 E-520



❶将模式拨盘设定为 A。❷转动模式拨盘右下角的控制拨盘。❸转动控制拨盘，液晶显示屏上的光圈值会发生变化。将控制拨盘向左转，光圈值变小，容易形成虚化；向右转，光圈值增大，不易出现虚化。

❶将模式拨盘设定为 S。❷转动模式拨盘右下方的控制拨盘。❸转动控制拨盘，液晶显示屏上的快门速度数值会变成黄色。将控制拨盘向左转，快门速度变慢；向右转，快门速度变快。拍摄地点过暗或过亮时，背面的液晶显示屏和取景器内的 F 值会闪烁示意。

第4天

光圈

Part 1 光圈虚化

Part 2 长焦虚化

Part 3 近摄虚化

虚化背景，烘托主体！

根据拍摄状况，组合3种技巧

使用单反相机拍摄，大家都会想尝试拍摄背景柔和虚化的照片。虚化方式因人而异，在此我们要介绍一下能够获得最大虚化效果的3种方法。

根据拍摄对象和现场状况，将以下方法进行组合，能够获得各种虚化效果。

首先是①开放光圈（光圈值=F值）的方法。使用的镜头不同，最大光圈也会有所不同（最小光圈值）。不过亮度越高的镜头（光圈值小），越容易虚化。此外，还有②使用长焦镜头拍摄和③靠近被摄体拍摄的方法。

使用长焦镜头且“靠近拍摄”，这似乎有些矛盾，上述方法我们要根据所用变焦镜头的焦距、靠近状态下拍摄对象在画面中的大小以及拍摄位置等进行区分使用。

例如拍摄小花等，就可以将①开放光圈和③靠近拍摄相组合，由此可将背景大幅虚化。

虚化背景的方法

❶开放光圈

❷使用长焦端拍摄

❸靠近拍摄对象

❶在光圈优先模式下开放光圈（参见P.43）。❷焦距越长，景深越浅（参见P.45）。❸尽可能使相机靠近拍摄对象（参见P.46）。

向日葵被凸显出来

右侧照片在拍摄时将光圈开放，设置光圈为F2.8。上面的照片是缩小光圈，在F16下拍摄的。光圈越大，背景虚化程度越高。

? 想虚化背景怎么办？

将焦点对准花坛前的花朵，使用P模式进行拍摄

在程序自动模式下，相机会自动决定曝光值。因此……

相机缩小了光圈

相机将光圈和快门速度相组合，调整光量。在明亮的地方，光圈缩小，焦点涵盖范围（景深）增大。

基本没有虚化

这是理想的效果！

改变光圈值，控制虚化！

将焦点对准小猫，虚化背后的建筑

与猫咪的面部同距离的空调室外机基本上没有虚化，但其后面的背景却被虚化了，令猫咪的面部表情显得生动。

将模式拨盘设定为A(Av)

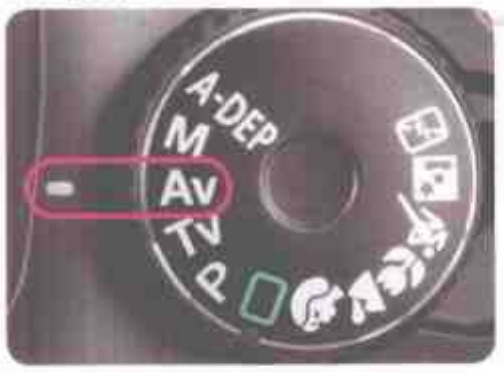
首先，①开放光圈。因是利用光圈优先进行拍摄，因此建议您使用可设置为任意光圈值的A(Av)模式。

此外，还有在P(程序自动)模式下使用程序偏移控制光圈的方法。程序偏移就是半按快门，在光圈和快门速度确定的状态下，转动主拨盘，以使光圈和快门速度联动变化的功能。只是每次关闭快门后都需要重新设置，操作有些麻烦。

改变光圈的方法

1 将拍摄模式设定为 A(Av)

要使光圈值固定或灵活控制光圈值，使用该模式。



2 改变光圈值

要改变光圈值，就要左右转动主拨盘。向左旋转，光圈值减小，容易出现虚化。

如果使用光圈值可变化的变焦镜头，则首先要将焦距设置在广角端，并开放光圈（减小F值）。这样旋转变焦环时，光圈也会随焦距联动变化。

光圈优先模式（Av·A）

尼康 D5000

❶将模式拨盘设置为 A。❷转动机身背面右上方的指令拨盘。❸转动指令拨盘，液晶显示屏中央的 F 值发生变化。向左转，光圈值变小，易于虚化；向右转，光圈值变大，不易虚化。

奥林巴斯 E-520

❶将模式拨盘设定为 A。❷转动模式拨盘右下方的控制拨盘。❸转动控制拨盘，液晶显示屏中的 F 值变成黄色。向左转动，光圈值变小，便于虚化；向右转动，光圈值增大，难于虚化。

索尼 α300

❶将模式拨盘设置为 A。❷转动快门按钮前的控制拨盘。❸将控制拨盘向左转，光圈值变小，便于虚化；向右转，光圈值变大，不易虚化。

宾得 K200D

❶将模式拨盘设置为 Av 模式。❷转动机身背面的主拨盘。❸将主拨盘向左转，光圈值变小，容易虚化；向右转，光圈值变大，不易虚化。

由光圈值的不同导致的效果差异

将焦点对准距离近的花朵，分别选定 F4、F8、F16 三个光圈值进行拍摄，比较背景虚化效果。越缩小光圈（增大光圈值），景深越深，背景拍摄得越清晰。

F4

F8

F16

开放光圈，景深变浅，容易虚化

首先，尝试开放光圈（减小F值）拍摄。

我们都知道开放光圈，景深会变浅（对焦后的可视范围变小）。而缩小光圈，景深会变深（对焦后的可视范围变大）。也就是说，光圈开放越大，焦点范围越小，背景虚化程度越大。而光圈越小，背景拍摄得越清晰。

景深是什么？

景深是指对焦后的可视范围（深度），它会随光圈值的变化而变化。开放光圈（减小光圈值），焦点涵盖范围变小，焦点前后容易出现虚化。相反，缩小光圈（增大光圈值），焦点涵盖范围变大。此外，焦点上的拍摄对象其前方焦点涵盖范围比后方小。

使用微距镜头进一步虚化

微距镜头可以靠近拍摄对象近距离拍摄，因此容易出现虚化效果。此时如果开放光圈，虚化效果会进一步加强，可以将焦点以外的其他部分都柔和地虚化。不过，使用微距镜头时容易出现手抖，需要小心操作。

可以确认对焦范围的景深预览按钮

取景器中的图像为光圈开放状态下的效果，因此在开放状态以外的光圈下拍摄的照片其效果与取景器中的图像都不同。按下景深预览按钮，可以在拍摄前确认所设定光圈的虚化效果。

EOS 450D 的景深预览按钮在镜头释放按钮的下方。

取景器内

按下景深预览按钮后

※ 按下景深预览按钮，会呈现出实际光圈下的状态，取景器中的图像变暗。

Part 2
长焦虚化

在镜头的长焦端拍摄，容易虚化背景

使用长焦端拍摄

EOS 450D 等数码单反相机中，焦距在 50mm以上的镜头都被视为长焦镜头。镜头的焦距越长，景深越浅，背景越容易被虚化。

使用长焦镜头，在长焦端进行拍摄

使用长焦镜头，背景的拍摄范围变小，简化了背景，能够加强虚化效果。

使用50mm F1.4镜头也能获得有效的虚化

50mm 长焦镜头，其焦距并不是很长，但是最大光圈为F1.4 时，亮度会非常高，能够虚化的范围很大。

使用长焦镜头，能验证背景虚化效果

在以F5.6的光圈值和135mm的焦距下拍摄的照片中截取与在同一位置、同一光圈值下以焦距为250mm时拍摄的照片相同的拍摄范围，比较其背景虚化状态。

可以看出，虽然 F 值相同，但长焦端的景深还是要浅一些，背景出现柔和虚化。

在 135mm 焦距下拍摄后裁剪而成的照片

在 250mm 焦距下拍摄的照片

长焦镜头下，镜头越亮，越容易出现虚化

镜头的焦距越长，景深越浅，即对焦后的可视范围越小。因此使用长焦镜头拍摄，只有局部能够对焦，其他部分都会出现虚化。此外，使用长焦镜头放大被摄体，会缩小拍摄的背景范围，因此能使背景更加单纯。而且越是明亮的镜头（最小光圈值较小），越有利于虚化。

EOS 450D这类（拥有APS-C画幅的传感器）数码单反相机中，焦距在50mm以上的镜头被称为长焦镜头。例如50mm F1.4的镜头便是“中长焦镜头，属于亮度很高的镜头”。使用它，能获得极高的虚化效果。

如下面的专题所述，宽泛地拍摄后裁剪而成的照片与使用长焦镜头精确取景拍摄的照片，其背景虚化效果不同。

Part 3
近摄虚化

越接近拍摄对象且远离背景，虚化效果越好

接近拍摄对象且远离背景，效果较好

最后是③靠近拍摄对象虚化背景的方法。

如果能尽量靠近拍摄对象并拉开其与背景之间的距离，也可以虚化背景。不用长焦镜头，使用广角镜头，也可实现虚化。这是因为焦点对准了靠近的拍摄对象之处，由此拉开了焦点与背景的距离，从而更容易形成虚化。

这一点对于能够极度接近小型被摄体拍摄的微距镜头也是一样。微距镜头其最近拍摄距离比普通镜头短，因此能够在普通镜头无法靠近的距离进行拍摄。这使得景深变得很浅，可以最大限度地虚化背景。

不过对于人像等使用普通镜头能够拍摄的被摄体，使用微距镜头拍摄是无法获得其特有的虚化效果的。只要不对面部拍摄特写，使用焦距和最小光圈值相同的各类镜头拍摄，其效果不会有很大差异。

在普通距离下，即使使用微距镜头拍摄，也未必会获得较好的虚化效果

70–200mm 变焦镜头
光圈 F2.8（100mm 时）

100mm 微距镜头
光圈 F2.8

微距镜头的虚化效果不仅是利用最大光圈和长焦效果实现的，还是在极度接近拍摄对象的近距离下获得的。因此使用焦距和光圈值相同的镜头在普通拍摄距离下拍摄，虚化感觉没有差异。

接近拍摄对象

即使是景深深、不易产生虚化的广角镜头，通过拉近镜头与拍摄对象间的距离，也能有效实现虚化。

① 使用广角，远距拍摄

广角镜头可以将景物整体宽泛地纳入画面。即使使用最大光圈，如果只是进行普通拍摄，很难呈现出明显的虚化效果。

② 稍微靠近拍摄

稍微靠近眼前的拍摄对象，背景的虚化效果会略有增强。

越靠近拍摄对象，背景虚化的程度越高

尽量靠近拍摄对象，背景的虚化会变得更强。相机与拍摄对象之间的距离越近，拍摄对象和背景间的距离会相对拉大，虚化效果也会加强。

使用广角镜头虚化

使用广角镜头靠近拍摄对象

这是靠近拍摄对象并开放光圈拍摄的照片。虚化背景的同时，还赋予照片广角镜头的特色。不过，如果拍摄对象距背景的距离过近，会很难形成虚化。

拍摄出具有广角特色的照片

这是使用18mm的广角镜头靠近蒸汽弥漫的笼屉，将光圈设置为 F3.5 拍摄的照片。不但适度虚化了背景，还展现出街市特有的氛围。

使用长焦镜头虚化

看起来最漂亮的角度是……

使用长焦镜头从远离拍摄对象的位置进行拍摄！

使用长焦端从与拍摄对象相距较远而略有些不自然的位置进行拍摄，能够获得强烈的虚化效果。使用135mm 镜头拍摄，便会呈现出类似上面照片的位置关系。拍摄对象与背景间的距离即便没有那么大，也能获得虚化效果，只是如果背景更加远些，虚化效果会进一步加强。

获得了背景柔和虚化的人像照

这是使用最大光圈为 F2.8 的大光圈长焦变焦镜头在135mm的焦距下拍摄的照片。人物站立的位置稍稍远离背景的树木，在最大光圈（F2.8）的状态下拍摄，虚化的背景令人物更加清晰。

第5天

快门速度

拍摄动态被摄体的技巧

Part 1 防抖设置1

Part 2 防抖设置2

Part 3 对焦方法

Part 4 预对焦

Part 5 连续对焦模式

Part 6 使用闪光灯定格运动

拍摄玩性正浓的孩子和宠物可爱的动作，却出现了抖动……这样的失败屡见不鲜。在此，我们来介绍一下各类动态被摄体的拍摄方法。

消除手抖的方法是使用高速快门

表现运动的方法有两种，分别是在运动的瞬间定格被摄体的方法和移动拍摄被摄体动态的方法。首先，我们说明一下没有抖动且能定格运动的拍摄方法。

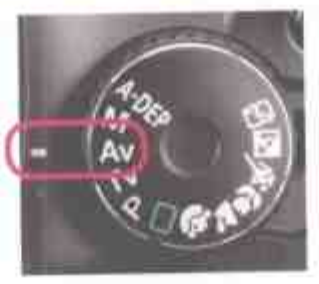
手抖可以使用防抖功能加以预防，但面对移动的被摄体，如果快门速度不够快，照片仍会出现抖动。

那么该如何获得高速快门？首先就是要开放光圈（使用镜头的最大光圈）提高亮度，并尽可能提高ISO感光度。如此便能够获得最快的快门速度。

与“Tv（S）”和“P”相比，建议您使用“Av（A）”拍摄模式

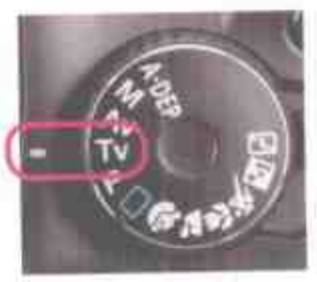
如果关注快门速度，使用“Av(A)”模式更容易对其进行掌控

基本做法是开放光圈，实现高速快门，并在此基础上提高 ISO 感光度（参见 P.50）。使用可以固定光圈值的光圈优先模式拍摄，可以更轻松地控制快门速度。



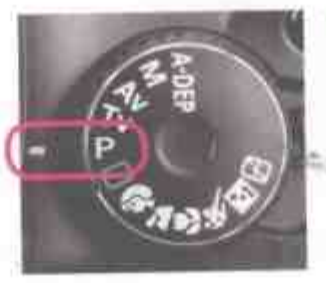
如果是“Av(A)”…

要以高速快门进行拍摄，需要开放光圈（取较小的F值），因此建议您使用能固定光圈值的光圈优先模式。



如果是“Tv(S)”…

快门速度可以任选，但有时光圈值和ISO感光度会无意中超出范围，需要注意。这是一项面向准专业级摄影师的功能。



如果是“P”…

快门速度和光圈都由相机决定，因此必须自行设置※，比较麻烦。此外，未必能准确设定出可以定格动态的快门速度。

※ 程序偏移

? 打开防抖功能，仍然出现抖动是为什么？

在室内拍摄出现抖动

虽然使用防抖功能进行了精确对焦，但是照片整体仍不清晰，拍摄失败。

放大

相机移动

静止的景物被拍摄得不够鲜明是因相机抖动所致，即是因手抖造成的。可以仔细观察抖动的残影……

人物移动

仔细观察照片会发现，该部分的抖动残影与上面照片的抖动方向不同。拍摄对象移动，则移动部分会出现模糊。

这是因为快门速度过慢

室内即使人眼感觉明亮，但相机在进行“曝光”判断时仍会认为其亮度是“黯淡的”，因此快门速度会变慢，容易出现手抖。防抖功能不是万能的，能够抑制手抖的快门速度也有限。

Part 1
防抖设置 1

在室内拍摄动态被摄体时，抖动通常分为手抖和被摄体移动两种

连续拍摄运动的小猫咪那可爱的瞬间

在室内亮度下，快门速度有限，因此使用连拍效果会比较好。此外，在动作过程中也会出现抖动，因此要抓拍动作停止和能看清动作姿态的瞬间。

想稳定地拍摄运动停止的瞬间

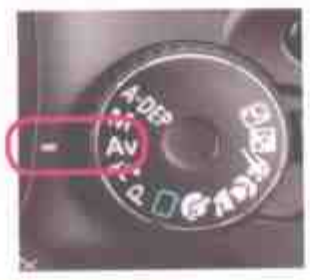
各类抖动中最需注意的是在室内出现的抖动。室内光线不足，容易引起抖动，请记住。一般认为，慢于1/60秒的快门速度容易引发手抖。要进一步定格动态被摄体，则基本上需要1/500秒以上的速度，该速度会因被摄体的移动速度不同而有所差异。

下面我们首先介绍一下室内防抖的拍摄方法。室内亮度对于相机来说过暗，因此快门速度的调节范围有限，有时无法达到1/500秒（提高快门速度的设置请参见下页）。此时只能尽力在这一环境中抓拍精妙的瞬间。猫咪一类的宠物会有静止不动的瞬间，设定为连拍模式，尝试多拍几张，成功的几率比较大。

在猫咪跳跃的瞬间按下快门，但是猫咪跳跃的速度太快，拍摄效果模糊，看不清拍摄的是什么。

尝试在室内拍摄运动的猫咪

① 将拍摄模式设定为“Av(A)”



② 选择变焦镜头广角端的光圈值

在相机上安装上镜头后，首先选择广角端，设定为最大光圈（镜头最小的光圈值）。

③ 设定为高感光度（ISO800）

or

室内情况下，虽然感光度会因照明的亮度等有所不同，但基本上要设置在 ISO400 以上。考虑到使用高速快门，于是我先将感光度设置为 ISO800。

④ 确认快门速度

观看取景器，确认快门速度后进行拍摄。

尝试拍摄了一下，出现抖动！

回放拍摄的图像，放大确认细节部分是否存在抖动痕迹。因照片存在抖动现象，因此为了进一步提高快门速度，我决定进一步提高感光度。

⑤ 进一步提高感光度（ISO1600），再试一次！

无抖动地拍摄动态瞬间

为防止动态被摄体出现抖动，只有尽可能使用高速快门拍摄。我将光圈设置为最大，并进一步提高感光度。

※ 这是在 EOS 450D 上进行的设置。有些相机机型可以设置为更高的感光度。

目标快门速度（感光度ISO100、光圈F5.6）

我们测量了在将相机设置为感光度 ISO100、光圈 F5.6 时大致的快门速度。从曝光值 ※ 看，不同环境下，快门速度会发生很大变化。平常状况下，晴天时的亮度最高，快门速度最快。

晴天	阴天	多云
1/500 秒左右	1/250 秒左右	1/60 ～ 1/125 秒
雨天	**室内照明**	**夜景**
1/15 ～ 1/30 秒	1/4 秒	1 秒

快门速度在 1/60 秒以下时需要注意“手抖”和“被摄体移动”。

改变感光度，快门速度会发生变化（光圈值固定）

ISO 100	ISO 200	ISO 400	ISO 800	ISO 1600
1/30 秒	1/60 秒	1/125 秒	1/250 秒	1/500 秒

感光度增加 1 倍，快门速度的分母也增加大约 1 倍。

※ 曝光值是指相机计算出的快门速度和光圈值的组合。

“对动态被摄体使用连拍”是基本方法

拍摄动态被摄体，不仅容易出现抖动，有时还会看不清其动作姿态。因此要使用连拍，拍摄出一系列动作，从中挑选能完美再现动作姿态的瞬间。

Part 2
防抖设置 2

在室外，情况容易发生变化，要经常关注快门速度

使用长焦镜头拍摄时要注意避免手抖

这次我们要在室外拍摄运动的被摄体。我用高速快门尝试拍摄在公园中玩投接球游戏的孩子。相机的设置与在室内时相同，只要不是多云和黄昏，快门速度还是比较容易得到保证的。确定构图后，将焦点对准孩子，放好相机，等待时机。接下来就是在投掷的瞬间抓住时机按下快门。

与稳定的室内光线不同，由于阳光照射和背景等情况不同，有时曝光也会发生变化。因此如果需要的话，也可以进行曝光补偿。需注意的是，如果进行正向补偿，快门速度会变慢。

使用长焦镜头拍摄时，容易出现抖动，因此要放稳相机。快门速度在1/500秒以下时，可以使用三脚架。

室外篇

在实际拍摄过程中，有时会使用曝光补偿改变照片的亮度，因此拍摄时要注意快门速度的变化。

稍等一下~
好，扔吧！

在投掷的瞬间抓住时机进行拍摄

关键是要定格下动态被摄体运动瞬间的姿态。请使用高速快门和连拍增加拍摄机会，抓拍美好瞬间。

设置方法

在明亮的室外可以使用快门优先模式！
❶将模式拨盘设置为 Tv
❷❸将快门速度设置为1/500秒

在室外，通常不开放光圈也能确保快门速度。请事先设置为“Tv（S）”模式，在该模式下，拍摄者可决定拍摄的快门速度。

Part 3 对焦方法

要放大拍摄动态被摄体，可以改变对焦模式

拍摄迎面而来的被摄体焦点容易出现偏移

焦点对准移动的被摄体进行拍摄，非常困难。从相机角度看，与横向移动相比，被摄体迎面而来的移动方式更容易出现焦点偏移的情况。

无论什么相机，都不可能将快门按下的瞬间的图像拍摄下来。从半按快门对焦到将快门完全按下完成拍摄为止，这段期间存在时间差（该时间差称作快门时滞）。而且，因为拍摄对象在该时滞内仍会移动，因此对焦位置会出现偏移，关键位置会脱焦。

? 拍摄迎面而来的小猫，结果出现脱焦！

焦点明明对准了猫咪，照片却模糊不清

拍摄动态被摄体的失败，多是因抖动和脱焦导致的。明明是对焦后按下快门，猫咪却脱焦了。

这是因为从对焦完成到快门闭合（时滞），这期间猫咪仍在运动

移动的被摄体其焦点位置也在不断移动。因此从放置好相机，对准焦点，按下快门，到实际拍摄这段期间存在微小的时间差（时滞），就在这时间差里焦点位置偏移，出现了脱焦。

拍摄照片时的步骤

1. 放置好相机
2. 将拍摄对象纳入取景器
3. 对焦
4. 半按快门，确定构图
5. 按下快门

猫咪在时滞期间仍在运动

猫咪从①移动到③经过一定时间，这就是快门时滞。

※上述画面只表示大致意思。

对焦模式的设置

自动对焦（AF）的设置会因厂家和机型而异，但任何相机都有半按快门锁定对焦的单次自动对焦（单次AF）和不断追踪移动被摄体的人工智能伺服AF（连续AF）功能，下面就让我们来确认一下这些功能。

佳能EOS 450D

按下自动对焦选择按钮，共有3种模式。“AI SERVO”模式下可以追踪对焦。使用“AI FOCUS”模式可以自动切换。

宾得K200D

从“记录模式”中选择“自动对焦模式”。选择“AF.C”，即进入连续对焦的追踪模式。

尼康 D5000

可以从背面的“i”按钮和菜单中进行选择。有4种模式。在“AF-C”模式下，可追踪对焦。

结合不同运动方式的两种拍摄方法

面向相机而来的拍摄对象的运动方式有两种。

其一是像列车那样有固定路线的运动，另一种就是像孩子、宠物和体育运动等我们无法预测路线的运动。当然，无法预测路线的运动其拍摄的难度更大。

从拍摄方法上看，若是拍摄可以预测其必经之地的列车等被摄体，则要使用“预对焦”方法，即事先将焦点对准列车经过位置上的景物，然后等待拍摄。

此外，拍摄孩子、宠物等无法预测其运动路线的对象时，可以使用“人工智能伺服AF（连续AF）”功能（设置方法请参考下述内容）。该功能能够预测拍摄对象的移动，并不断追踪对焦。

从下一页开始，我们将根据这两种运动方式，具体介绍其拍摄方法。

要将 AF 模式变为追踪对焦的模式，要将目标锁定静止的猫咪，进行对焦。之后半按快门，等待猫咪开始活动。

捕捉猫咪迅敏的动作瞬间

要集中注意力观看取景器屏幕，猫咪开始活动后，要追随其运动以保证对焦点不会脱离猫咪的面部，然后按下快门。

奥林巴斯E-520

有单次 AF、连续 AF、手动对焦和自动对焦后可进行微调的模式。设定为“C-AF”模式，可以追踪对焦。

索尼 α550

按下“Fn”按钮，选择“自动对焦模式”。在“AF-C”模式下，可以追踪对焦。“AF-A”为自动切换模式。

明亮的镜头
能够实现更快的快门速度！

为了使用高速快门拍摄，建议使用光圈较大的明亮镜头。镜头上刻印的光圈值越小，镜头在最大光圈时越亮。变焦镜头在使用其广角端时，F 值会很小。

F1.4

F3.5 ~ 5.6

F2.8

Part 4 预对焦

对于可预测其运动路线的被摄体，要使用预对焦方法进行拍摄

在打算按下快门的地方事先进行对焦

首先我们以可预测运动路线的被摄体——列车为例，介绍预对焦的拍摄方法。

所谓“预对焦”，是指在运动被摄体进入画面之前，事先确定“拍摄对象到达此处后按下快门”的位置，并以此对好焦点，之后等待拍摄对象到来的拍摄方法。

拍摄列车时，首先确定构图（列车进入画面的位置），在可以拍摄到车头的位置（铁路或电线杆等）固定焦点，根据时机按下快门。

假如不进行预对焦而只是以普通方式拍摄的话，从焦点对准飞驰而来的列车到快门闭合会有一个时间差，这会增加失败的可能。从这一点来看，预对焦是更为有效的方法。使用它，只要准备好，就可以不慌不忙地进行拍摄了。

此外，因是动态被摄体，因此如果也同时关注快门速度，则能够获得更为清晰的照片。

手拿相机摆好姿势等待拍摄，比较辛苦，我们可以使用三脚架和快门线，这样会轻松些。

如果长时间等待，则要使用三脚架做好拍摄准备。

捕捉列车在八仙花对面露出身影的瞬间！

如果设置为“预对焦”，则之后只需找到按下快门的时机即可。先以经过相同地方的列车进行练习，以求准确抓住拍摄时机。

使用“预对焦”+“MF”拍摄奔驰而来的列车

使用事先确定构图和焦点位置的“预对焦”，只需先做好准备然后根据时机按下快门即可，用来拍摄动态被摄体非常简单。

① 确定构图（自动选择对焦点）

自动选择

尝试拍摄了一下，结果脱焦了！

自动选择对焦点模式下，多会将焦点对准近处的景物，因此该照片的焦点对准了列车右侧的树木。

② 设置为对焦点手动选择模式，选择距离列车成像位置近较的对焦点

确定构图时使用自动选择模式非常方便，但有时焦点会对不准列车。列车未必会到达对焦点位置，为了事先对焦，需要在“手动选择”模式下选择对焦点。

③ 移动构图，半按快门对焦。保持该状态，将手指从快门按钮上移开，切换为 MF 模式。

稍稍移动构图，以使对焦点对准列车出现的地方，半按快门对焦。对焦后切换为 MF 模式。

④ 恢复构图位置，等待列车出现

切换为 MF 模式后，即使按下快门，只要不用手转动对焦环，焦点位置不会发生变化。直接将构图复位，等待列车出现。

⑤ 列车出现后按下快门

如果使用“预对焦”做好准备，则之后只需寻找时机按下快门即可。因是拍摄动态被摄体，因此要设定不会引发抖动的快门速度，这一点也很重要。

请使用连拍

为了有效运用宝贵的快门时机，请使用连拍功能提高成功率。

EOS 450D 上十字键的左侧按键为驱动模式设置按钮。将驱动模式设置为“连拍”。

Part 5

连续对焦模式

使用“人工智能伺服 AF”功能拍摄迎面而来的被摄体

追踪对焦四处玩耍的孩子

下面我们来介绍一下针对无法预测运动路线的拍摄对象的拍摄方法，即使用人工智能伺服AF（连续AF）的拍摄方法。该功能在半按快门按钮时，相机会持续将焦点对准运动的被摄体，使用非常方便。选择对焦点时，焦点精度最高的是中央对焦点。

但是，面对雪白的被摄体或没有反差的被摄体，相机会难于确定焦点位置，有时甚至会在相机对焦期间错过了快门时机。这种情况在以特写方式将被摄体置于画面中央时，尤为严重。

此时，建议使用在任何地方都能为我们对焦的自动选择模式设置对焦点（操作参见P.18～19、40）。之后，可尝试调整焦距或移动相机追踪被摄体，以保证其不脱离画面。

使用“人工智能伺服AF”拍摄四处奔跑的孩子

自动对焦模式中有始终追随动态被摄体连续对焦的人工智能伺服 AF（连续 AF）功能。使用它拍摄不定向运动的孩子时，非常方便。

① 使用自动选择模式设置对焦点

将动态被摄体纳入取景器中进行追踪，非常困难。如果使用对焦点自动选择，则焦点可以对准任何地方，很适合初学者使用。

面对没有反差和图案的服装等，AF 容易茫然无措，难以对焦。

迎面跑来的孩子，从相机角度看，其身体任何部分与相机的距离几乎都没有变化。

② 选择人工智能伺服 AF（连续 AF）进行拍摄

AF 模式下的“人工智能伺服 AF”，在半按快门期间，相机会连续追踪对焦，使用它拍摄动态被摄体非常方便。

→其他机型请参见 P.52~53。

捕捉孩子兴高采烈迎面跑来的姿态

我使用人工智能伺服 AF（连续 AF），从正面拍摄了迎面跑来的孩子。因为相机会追踪对焦，因此我要做的就是保证将孩子准确纳入镜头。

对于有层次的被摄体要使用手动选择模式设定焦点位置

下面我们来介绍一下人工智能伺服AF功能较为高级的使用方法。我们以拍摄骑自行车迎面而来的孩子为例（焦点要对准孩子面部）。

在这种情况下，对焦点如果为自动选择模式，则相机多会将焦点对准近处的景物，因此焦点对准的不是孩子的脸，而是从相机角度看，距离其较近的车筐。

面对此类有一定层次的拍摄对象，我们要选择“手动选择”模式设置对焦点。此外，如果选择人工智能伺服AF，则还能再现出骑自行车迎面而来的孩子生动的面部表情。

焦距越大，景深越浅，因此稍许的焦点偏移也会非常明显。此外，暗处、反差小或没有反差的被摄体、最大光圈较小的镜头，这些拍摄条件有时会使对焦时间变得比较长。让我们事先做好准备，再来挑战拍摄。

使用长焦镜头拍摄孩子快乐的表情

不断调整焦距，保证将拍摄对象准确纳入画面之中，使用连拍功能，捕捉美好瞬间。

使用人工智能伺服AF功能拍摄骑自行车迎面而来的孩子

使用始终追随动态对象不断对焦的人工智能伺服AF（连续 AF）拍摄骑自行车迎面而来的孩子，也很方便。

在手动选择模式下设置对焦点

对于从相机角度看有层次的拍摄对象，为了准确对焦面部，请选择与面部重合的对焦点。

为了准确对焦面部，请选择与面部重合的对焦点。

从相机角度看，自行车的车筐比孩子的面部更近，因此自动选择模式下，焦点会对准车筐。

抖动明显的长焦拍摄

长焦镜头会放大远处的被摄体，因此抖动也会被放大拍摄下来。此外，微距镜头需要靠近拍摄对象进行放大拍摄，因此抖动也会被放大。两者都需要注意手抖。拍摄随风摇曳的花朵时，还要注意拍摄对象的抖动。

Part 6
使用闪光灯
定格运动

在室内等光线较暗的地方使用闪光灯定格动作

使用闪光灯拍摄在室内玩耍的孩子的姿态

我使用闪光灯借助反射闪光，在拥有落地窗的房间里，拍摄了兴高采烈玩呼拉圈的孩子的姿态。光线均匀照射，连高速旋转的呼拉圈都被定格下来。

不使用闪光灯时

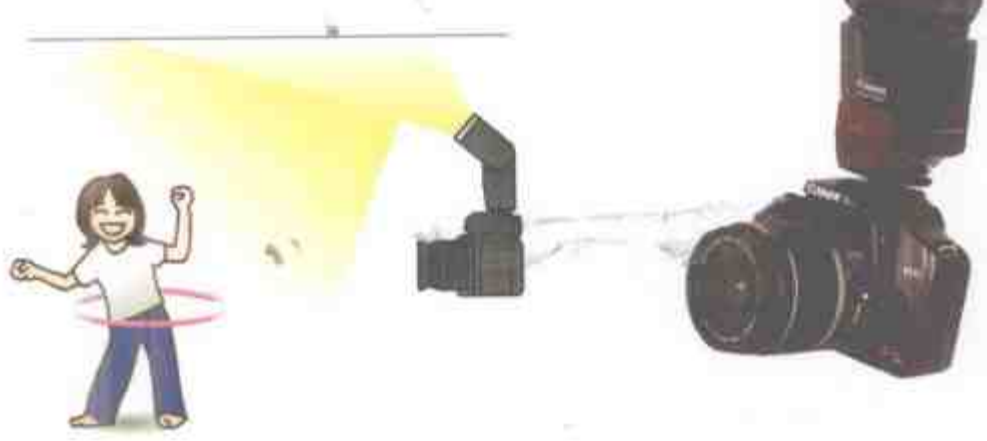
不使用闪光灯，以自动模式进行拍摄，则受到背后窗户亮度的影响，人脸被拍摄得很暗。

进行正向曝光补偿时

为了将面部提亮而使用正向曝光补偿，则快门速度变慢，无法定格动作。

单反相机能够完成反射闪光

反射闪光即移动闪光灯的发光部，改变光线照射方向，通过墙壁和天花板反射光线，令拍摄对象间接获得光照。单反相机都统一配备有安装外接闪光灯用的标准化热靴，因此能够轻松使用该技巧。



内置闪光灯

内置闪光灯可以轻松使用，但因为光线只是从正面照射，因此容易使拍摄效果不自然。光量不足的情况也很多。

反射闪光

闪光灯的光线间接照射在拍摄对象上，没有出现碍眼的阴影，光线均匀，拍摄效果自然。

使用外接闪光灯，即使在昏暗的室内，也能使用高速快门清晰拍摄

闪光灯是通过在极短的时间内向拍摄对象照射强光来补偿亮度的。在室内等不具备高速快门所必须的亮度的地方，闪光灯有助于定格拍摄对象的运动。

内置闪光灯光量较小，且只能从正面照射。在借助外接闪光灯进行间接照射的反射闪光方式下拍摄，则可获得自然的照片效果。

实践篇

各类被摄体的拍摄技巧

让我们使用在基础篇中学到的知识不断拍摄照片吧！在此，我们将根据被摄体的类别，介绍拍摄要点和相机操作方法。

人物

留下美好回忆的纪念照 60

1 基本拍摄方法 60

2 设计构图 62

3 逆光时的拍摄 63

4 辅助闪光 63

人物

巧用光线的人像摄影 64

1 顺光拍摄 64

2 逆光拍摄 65

3 侧光拍摄 66

宠物

拍摄心爱的猫咪的动作 68

1 拍摄角度 68

2 虚化背景 70

3 拍摄动作 71

街市

抓拍习以为常的街景 72

1 抓拍的关键 72

2 拍摄角度 73

3 令人印象深刻的色彩 74

4 使用光与影 75

风景

传达风景的动人魅力 76

1 构图思路 76

2 空间与重点 77

3 PL 滤镜 77

4 表现动感 78

5 风景的色彩 79

花朵

将身边的花朵拍得华丽 80

1 对焦 80

2 曝光补偿 81

3 虚化背景 82

4 选择背景 83

菜肴

展现菜肴的美味感 84

1 光照方式 84

2 展现出美味感 85

车

戏剧化展现爱车 86

1 照片的演绎 86

2 焦距与拍摄角度 87

水族馆

展现具有梦幻色彩的水中世界 88

1 感光度设置 88

2 水箱的拍摄方法 89

3 定格拍摄 90

夜景

拍摄光华四溢的彩灯 92

1 感光度设置 92

2 寻找拍摄对象 93

3 虚化前景 94

4 趣味横生的照片表现效果 95

实践篇

人物

留下美好回忆的纪念照

技巧 1 基本拍摄方法

巧妙拍摄纪念照的关键在于抓住人物表情和所处位置

拍摄纪念照的步骤

①根据与背景间的距离区分使用广角和长焦

拍摄纪念照时，如果人物与背景间的距离较近，则使用相机的广角端拍摄，可将背景拍摄得比较宽广，而且从眼前到远处也比较容易对焦。另一方面，如果与背景间有一定距离，则要将焦距设置为长焦端。

对焦点选择可以设置为自动选择模式（最近处优先对焦）。

②先确定背景

首先，确定要拍摄的景色和建筑物的范围。先进行取景，但不让人物进入场景中。保证取景范围可以充分容纳人物，这一点很关键。

③将人物纳入画面，完成纪念照！

注意不要让焦点和构图偏移，结合背景放入人物。背景较近，使用广角镜头拍摄时，要让人物靠近相机站立，这样面部表情也能被清晰再现出来（请参考下一张照片）。拍摄该照片时，因为人物与背景间距离较远，因此拍摄者向后退了一步，将焦距稍稍调向长焦一侧，从而使画面变得紧凑。

注意纪念照中容易出现的失败情况

人物距离相机较远，会不知道拍摄的主题是什么（右侧照片）。相反，若是距离背景建筑等过近，则背景只有局部能够进入画面，从而体现不出周围的状况（左侧照片）。

使用广角端取得人物与背景的平衡

以观光胜地的著名景物为背景，拍摄同行旅伴笑脸的纪念照时，首先就是要同样清晰地展现背景和人物。

同时再现人物和背景看起来似乎很简单，实际上格外困难。擅长摄影者和不精于此道者，其拍摄效果的差异一目了然。

例如，本来是想将人物全身都纳入画面的，结果脚踝以下却被截掉了，您是否也拍摄过这样的照片?

在半身像、半胸像这些习惯位置以外截取图像，会给人以不稳定的感觉。为了不出现这样的状况，要考虑人物和背景建筑的位置安排。基本原则是不可使人物离相机过远。这样人物与建筑的大小不同，可以使用远近法平衡画面。

想拍摄的背景比较近时，要靠近人物使用广角拍摄

旅行中会拍摄很多纪念照。如果拍摄方和被拍摄方都关注背景，那么拍摄者可以使用广角镜头靠近被拍摄者拍摄。

使用手动选择模式将焦点对准人物

拍摄这张照片时，要在手动选择模式中选择位于取景器右侧的 AF 框。不过想要对焦的位置上未必正好设计有 AF 框，因此要同时使用焦点锁定，以便更为迅速地对焦。

如何拍摄比较好？

建筑物被挡住了，拍摄者和拍摄对象都应该稍稍后退一些。

该构图整体景物都离得太远。拍摄者若稍稍向前靠近些，画面平衡会得到优化。

注意避免拍出人物独居中心的“中央一点式构图”

人物独居画面中央的照片被称为“中央一点式构图”，索然无味。如果从相机的取景器中观看拍摄对象，则思路会集中在对焦上，容易不经意间将拍摄对象置于画面的中央位置。

拍摄时，还要注意将拍摄对象安排在偏向左右两侧的位置，使画面达到平衡。不过要留心焦点对准背景的脱焦现象。这样记住要诀，下些工夫，您的照片受到表扬的次数便会增加。

技巧 2 设计构图

关注背景，平衡安排人物！

充分观察背景，选择良好地点

即便拍摄现场略有不足之处，如果360°充分观察，也能找到良好的拍摄位置。无论如何，只能选择某一位置拍摄时，可以缩小构图范围，变换拍摄角度。

拍完一看，头上似乎长了角……

注意人物周围的背景

拍摄时要注意观察，以防过后观看照片时出现人物头上似乎长了角的情况。如果发现有此类障碍物，可以用人物将其遮挡住。

注意不要将人物与杂乱的背景相重叠

以风景为背景时，首先要选择美丽的风景。其次，注意不要将人物与杂乱的背景相重叠。特别是在人物与纵贯画面的树干或横贯画面的栅栏、电线等相重叠的情况下，照片效果会非常不好。

想同时展现背景和人物的纪念照，如果将人物置于画面中央，则会挡住难得的背景。因此要将人物放置在画面左右两侧进行构图，这样才能够拍摄出背景建筑和景物都清晰可见的照片。

不过，虽然是将人物放置在左右两侧，但焦点一定要对准人物。为了精确对焦，需要使用第一天介绍的焦点锁定和手动选择对焦点（参见P.61）等技巧。

纪念照的拍摄关键

其一 先拍下当地的牌匾或引导地图，以便于整理照片

您是否有过这样的经历，在整理照片时突然想不起某张照片是在哪里拍的？用数码相机代替笔记记录也很方便。到了拍摄地后，首先拍下标牌。

其二 将明信片中没有的令人回忆的一天变成您的作品

如果有意识地拍摄“出色的照片”，有时会得到一些类似明信片般的照片。尽情展现笑容的照片才是您的作品。

其三 就餐、住宿的时光也是旅途的重要部分，一定要留下纪念

旅行照片上多数都是些风景胜地和名胜古迹。其实，旅行中游玩和住宿等也都是愉快的事情。让我们把值得回忆的场景都尽情拍摄下来吧。

技巧 3

逆光时的拍摄

逆光下如果人物较暗，就要使用曝光补偿提高亮度

逆光下人物变暗时，使用曝光补偿比较有效。进行正向补偿时，虽然照片整体会被提亮，但背景会变得发白，要注意。

技巧 4

辅助闪光

人物过暗或光照过强使得面部出现阴影时，要使用内置闪光灯

只有人物处于阴影之中，或光照太强使得人物面部出现浓重的投影等时，可以尝试使用内置闪光灯拍摄。此时要让人物靠近相机，如果距离较远，闪光灯便不起作用了。与曝光补偿不同，使用闪光灯，背景不会变得发白。

辅助闪光可将人物和背景同时提亮

逆光拍摄中，想使人物和背景具有相同亮度时，可以使用闪光灯，令人物的亮度接近背景。这种在明亮的白昼使用闪光灯进行拍摄的方法就叫作辅助闪光。

不选用自动模式，而是设定为 P 模式等，则即使在明亮的白天，按下闪光灯按钮也能弹出闪光灯闪光。

自动模式下，该操作无法完成。

人物

巧用光线的人像摄影

技巧 1 顺光拍摄

顺光是美丽再现人物表情的光线 注意光的强度和投影！

留意从正上方照射的光线在脸上投下的阴影

在室外拍摄时，拍摄对象会被阳光照射。因为阳光是从一个方向照射而来的，因此拍摄的时间段、拍摄的角度都会使光线照射方向发生变化。光照方向大致可分为三类。

首先，从正面照射拍摄对象的光叫“顺光”，从背面照射拍摄对象的光叫“逆光”，横向照射拍摄对象的光叫“侧光”。其中，最容易获得较好效果的光线是“顺光”。

在该光线下虽然比较容易拍摄，但是在太阳高挂的时间段里，光线是从正上方照射下来的，容易在人物面部留下阴影。如果出现阴影，可以尝试改变一下面部角度和拍摄位置等。

仰头的姿态不会在面部留下阴影，给人以健康活泼的印象

虽然人物视线没有对准镜头，但却拍到了自然的笑脸。顺光下，拍摄对象面对阳光会感觉晃眼，要注意其眼部表情。

光照方式大致有三种

顺光

从被拍摄对象正面射来的光，即从拍摄者背后照射的光。从拍摄者角度看，这是一种整体景物都在光线照射之下（光线环绕）的光线状态。

逆光

从被拍摄对象背后射来的光，即从拍摄者正面照射的光。从拍摄者角度看，该光线状态下，背景比较亮，而被拍摄对象整体较暗。

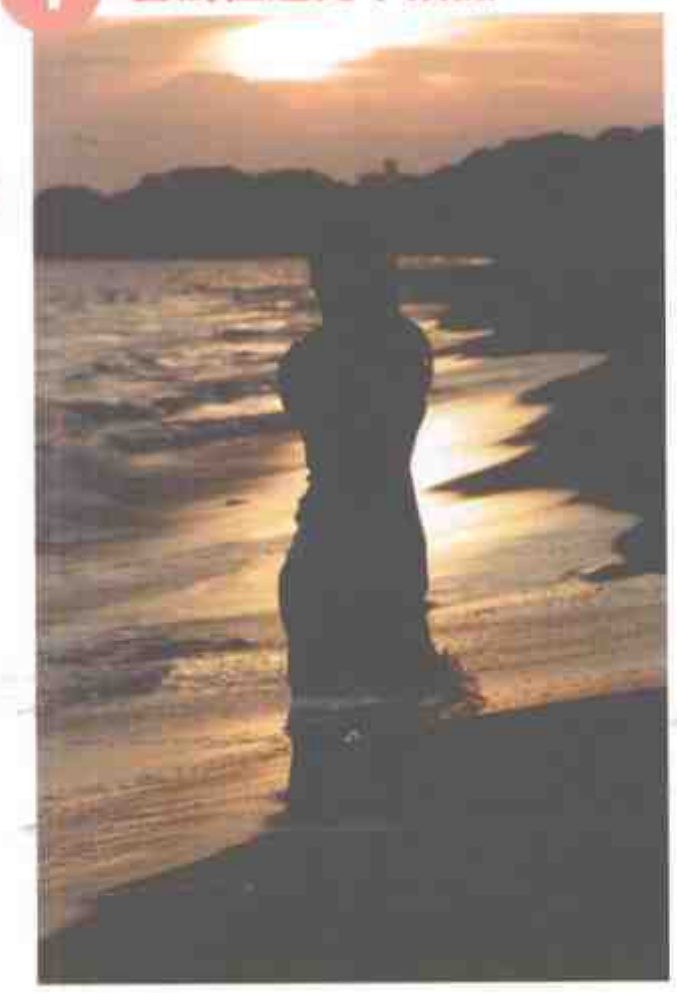
侧光

横向照射被拍摄对象和拍摄者的光。从拍摄者角度看，被拍摄对象呈现出明暗两部分，是一种对比强烈的光线状态。

技巧 2 逆光拍摄

逆光下仍能拍摄出颇具氛围感的照片
减少曝光，呈现剪影效果

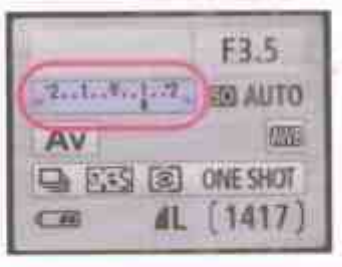
1 尝试在逆光下拍摄



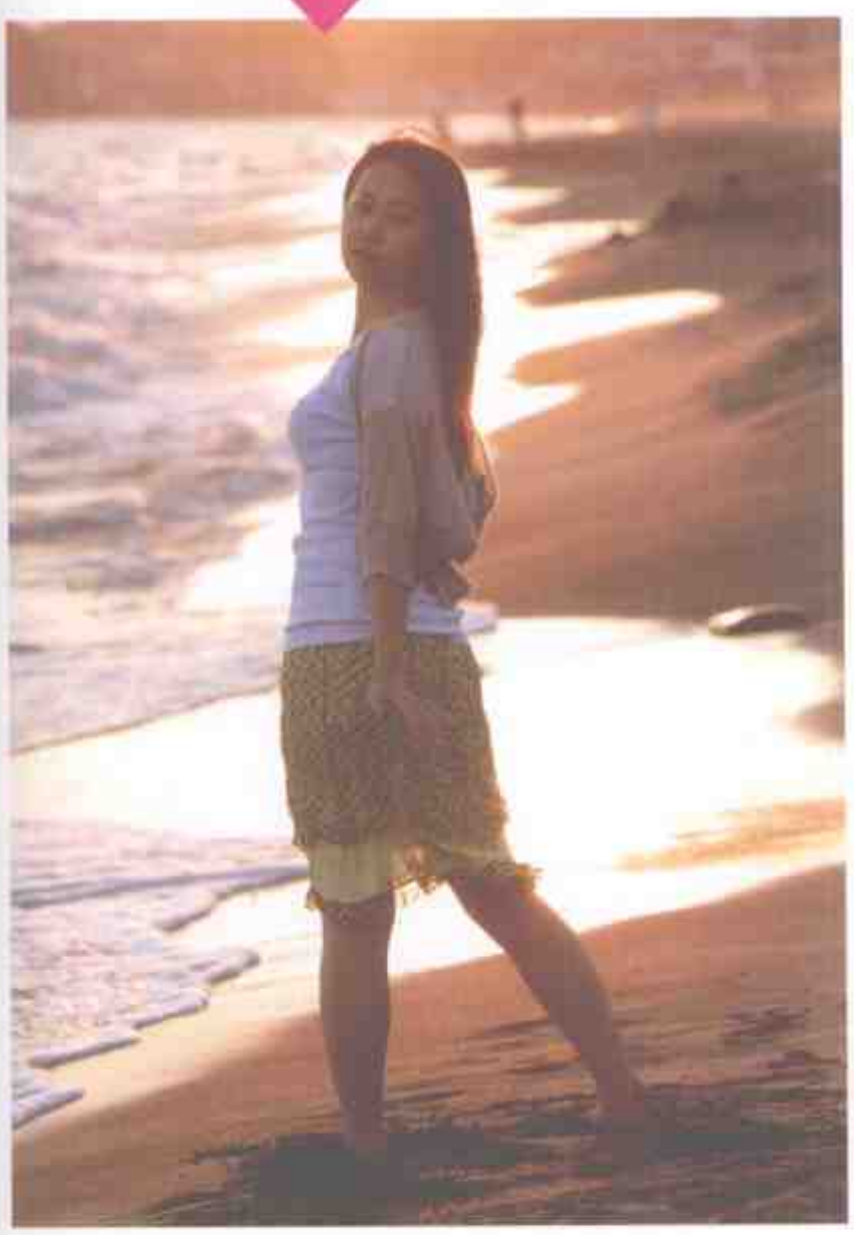
逆光是使背景明亮而人物较暗的光线状态，背景与人物的亮度差较大。在这样的条件下直接拍摄，人物会被拍摄得较暗，变成剪影。

2 进行正向曝光补偿

设置正向曝光补偿，使人物表情清晰再现。拍摄这张照片时，我提高了画面的整体亮度。



※ 曝光补偿请参见 P.39。



3 调整构图，等待斜射光拍摄

关键是曝光补偿，选择的背景不要过白

顺光可使局部出现阴影，与此相反，光线从被拍摄对象背面照射而来的逆光则令人物的整个正面都处于阴影之中。虽然可使被拍摄对象以剪影形式被烘托出来，但若按普通方式拍摄，面部会被拍摄得比较暗，很难清晰展现细节。

逆光下拍摄的关键是进行正向曝光补偿，提高画面亮度。这样不仅可以提亮背景，还能营造出柔和的氛围，是拍摄女性人像的有效方法。

不过如果进行正向补偿，发白的背景有时会出现死白。此时如果在周围加入发黑的景物，则画面整体会比较凝练，死白也就变得不很明显。

此外，在逆光条件下，如果太阳位置比较低（斜射光），人物头发的轮廓也会熠熠生辉，衣服的轮廓也会因光线的照射而变得通透，此时能够拍摄出颇具氛围感的照片。

在逆光下，展现柔美的风情

我调整曝光补偿以使人物不会变得过暗，确定构图使照片周围不会出现死白。夕阳斜照，夕阳的余辉将画面整体渲染成柔和的红色。

技巧 3 侧光拍摄

侧光是能够赋予被摄体层次感的光线
运用阴影营造立体感

1 面部的阴影过于杂乱

氛围不错，但头发和面部的凹凸轮廓在脸上留下难看的阴影，面部比较暗，表情也不很美观。

背景墙壁上投映出的树木的影子很迷人，于是我以该墙壁为背景开始进行拍摄。

2 改变了面部朝向

我变换了拍摄位置，使侧光（横向照射的光）呈现出美丽的效果。这样不仅模特面部和身体上的阴影得到优化，灰暗的背景还将人物凸显出来。面颊上美丽的投影明亮地衬托出面部轮廓，画面颇具层次感。

拍摄者要不断移动拍摄，以寻找光线美丽地投射在人物脸上的角度。为模特指定其面部和身体的朝向后，边观察光影的状态，边确定拍摄姿势。

运用有层次感的光线，展现戏剧般的效果

各类光线中，侧逆光最具层次感。它能强调出被拍摄者的轮廓和质感，呈现出立体效果。巧加利用，便可拍摄出颇具内涵的戏剧化照片。让模特做出平时少见的严肃表情以进一步活用该光线，也非常有趣。

侧逆光下拍摄的要诀就是要关注阴影。面部微妙的角度差异会带来截然不同的效果，因此要在液晶显示屏上及时确认，并不断微调模特面部的朝向，或改变拍摄位置。

需要注意的是，与在逆光下拍摄相同，背景过亮会隐没面部轮廓。此外不仅是面部，因衣服和身体的动作形成的阴影也会被清晰地拍摄下来，因此拍摄时要确认画面中各种阴影的呈现方式。

背景较暗时，头发的轮廓会更具光彩

以正向曝光补偿在逆光下拍摄人物，当背景过亮时，因为相机会以人物为标准判断亮度，因此背景会变得更加明亮而出现死白。此时，需在背景中加入部分较暗的景物，这一点很关键。这样不仅保留了人物柔和的感觉，还使画面整体更加凝练。

背景过亮，照片周围的景物高光溢出，看不出背景是什么。

在逆光下使用较暗的背景拍摄，头发的轮廓线晶莹闪烁，画面富于层次感。

逐渐改变模特面部的朝向，或移动拍摄位置，仔细观看取景器，尝试多拍摄几次。

戏剧化的拍摄也很有效

侧光下拍摄，阴影清晰可见，能获得光线交错的戏剧化效果。侧光赋予照片恰当的风情，能够成就美妙的效果。

用反光板消除阴影，为眼睛增添亮点

反光板是白色或银色的平板，能使光线发生反射，柔化被拍摄对象上出现的浓重阴影。在较暗的地方拍摄时，还能从亮处反射光线，为被拍摄对象补光。此外，它还能在拍摄人物时，为人物的眼睛增加熠熠生辉的亮点。

不使用反光板拍摄，人物面部较暗。草地的绿色也因光线反射而略显发暗，绿色较重，给人以平淡之感。

对处于阴影中的人物使用反光板进行补光，人物肤色被亮丽地呈现出来。

可折叠收纳

树叶间投射下来的阳光和面部的凹凸轮廓形成了斑驳的投影，于是我使用银色反光板反射掉强光，消除了阴影。因为背景色彩较重，因此人物被凸显出来，眼睛里也出现了亮点。

技巧 1 拍摄角度

以猫咪的视角表现其最为可爱的瞬间

从稍远处对准猫咪的眼睛，然后靠近拍摄。窗边虽然有些逆光，但还是表现出了猫咪毛质的柔软。

靠近宠物

这是我连续拍摄的、专心于梳妆的猫咪照片中的一张。背景虚化，衬托出猫咪的表情。

平时经常接触的宠物，随着其对相机逐渐习惯，会向我们展现出各种表情。因此我们首先要从与宠物的交流开始。

追随宠物的视线，改变拍摄位置

饲养小猫的人都会想将自己猫咪可爱的表情和最可爱的瞬间拍摄下来，向别人炫耀一下。

拍摄猫咪的表情，要趴在或蹲在地板上，先以猫咪的视角，即在与猫咪相同的高度上放好相机。如此不仅能拍摄出猫咪生动的表情，还能赋予照片深度和立体感。

首先，可以从远处用变焦镜头的长焦端将猫咪全部纳入镜头拍摄。此外，还可以使用广角镜头以最近的距离拍摄，由此获得温馨的生活图景。

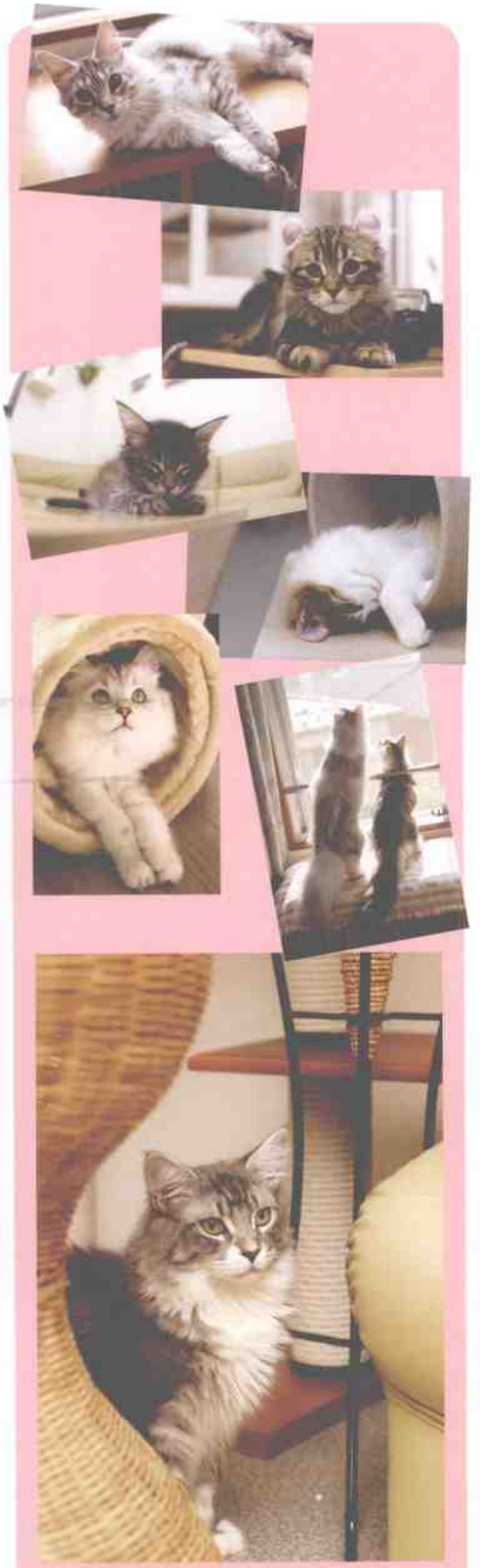
任何瞬间都有其独特的风情。多尝试拍摄各类场景，从中选出出色的照片。

我通过取景器观察猫咪后拍摄下其可爱的动作。猫咪背后绿色的盆栽和前景处的白色茶杯使其被强调出来。

要始终观看取景器

惊喜地发现四处玩耍的猫咪那可爱的动作和表情，但等到设置好相机，时机已经错过了。而猫咪通常是不会为我们再重复一遍相同的动作和表情的。因此拍摄猫咪的关键是设置好相机，边观看取景器边追随猫咪拍摄。

再有就是活用连拍功能，大量拍摄。猫咪的表情和动作瞬息万变，因此使用连拍功能能够获得有趣的表情和绝妙的场景。此外，要拍摄可爱的表情，就要将焦点对准猫咪的眼睛。这一点无论是拍摄人物还是猫咪都一样有效。



巧妙利用室内装饰和小物件

我利用家具的色彩、材质及其面或线进行拍摄。将房间中的装饰物纳入镜头，赋予画面时尚与艺术之感。

技巧 2 虚化背景

虚化背景，衬托主体

室内不同位置上，其亮度会有所差异。白天在窗边拍摄，感光度可以设置为ISO100~200。在房间中央或夜晚室内的照明下，感光度需调整到ISO 400~800。不过拍摄动作缓慢或酣睡的猫咪，则只需注意防止手抖即可。因此要始终观看取景器，将快门速度设置在1/60秒左右。

猫咪承受不了太大的声响和快速的动作。拍摄睡觉的猫咪时，要轻手轻脚！

除了焦点上的眼睛以外，其他部分都被大幅虚化了，猫咪的表情和柔软的绒毛被凸显出来。缩小光圈值，对焦范围变窄，虚化效果增强。

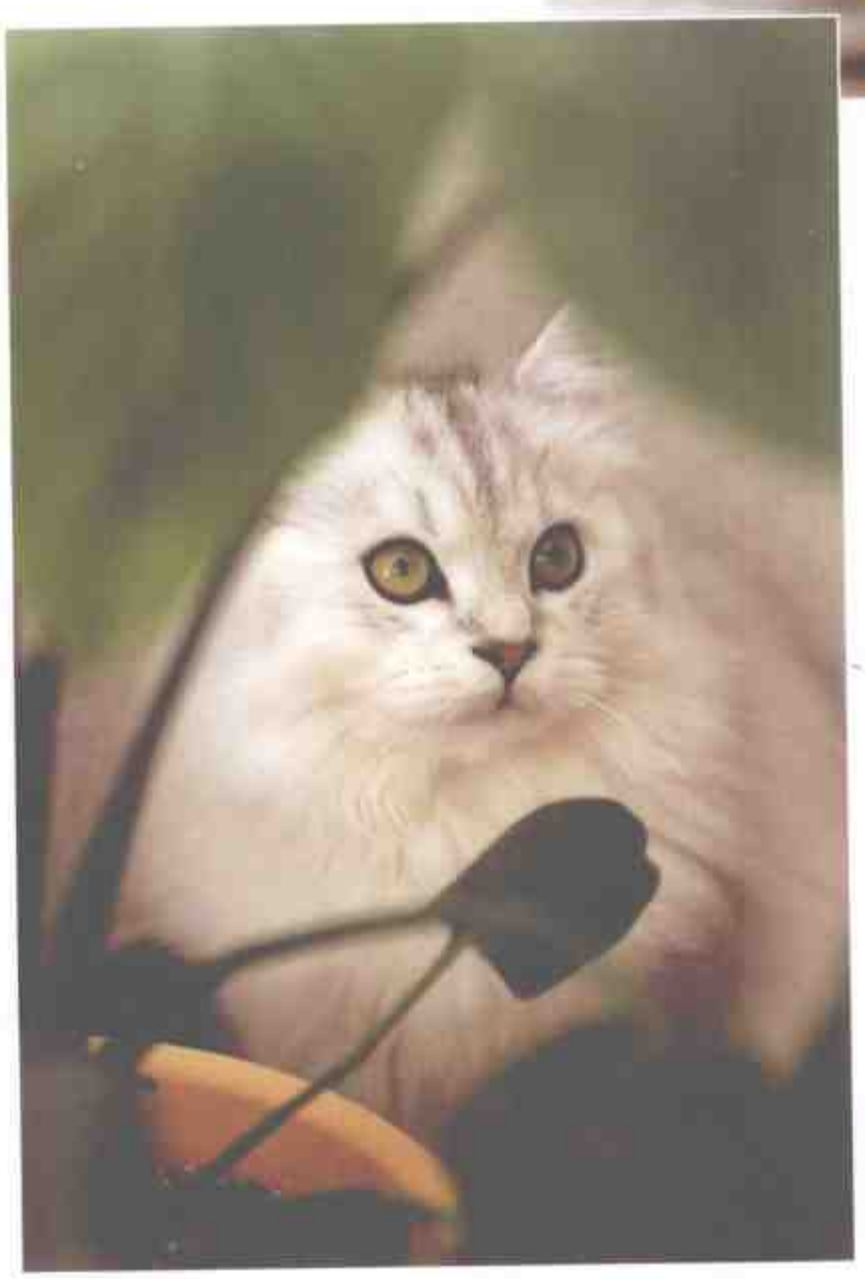
单反相机适合拍摄房间里的猫咪

要衬托出猫咪可爱的表情，还是虚化背景比较有效。

如果是在房间中拍摄，屋中的各种东西总是会进入背景。更令人头疼的是，猫咪不知为何总喜欢呆在凌乱、狭小的地方。为此我们要试着虚化背景，以强调猫咪可爱的表情，并使房间不会显得过于凌乱。单反相机非常适合在室内拍摄小猫。

要虚化背景，需要①开放光圈（缩小F值）；②使用长焦镜头；③尽可能靠近猫咪，同时拉开猫咪与背景的距离。这其中的任何一种方法都能带来虚化效果。

将拍摄模式设定为Av或A（光圈优先），开放光圈，边观察快门速度边调整感光度进行连拍，这是拍摄的关键。



前景虚化也很有效

这是我用长焦镜头拍摄的躲入房间一角的猫咪。前面植物的叶片在长焦和大光圈的作用下被虚化，后面猫咪的脸和毛茸茸的感觉被完美地烘托出来。

技巧 3 拍摄动作

拍摄跳跃的瞬间，快门速度和感光度是关键

猫咪的动作姿态和按下快门的时机是关键。要让它多跳几次，并用连拍模式多拍摄几张。该照片的快门速度为 1/125 秒。虽然猫咪的身体有些发虚，不过动作被生动再现出来。

不要拍一张就结束，使用连拍多拍几张！

酣睡的猫咪是可爱的，不过猫咪特有的柔韧动作、美丽的身姿以及其嬉闹跳跃的瞬间也不可错过。

首先，要拍摄迅敏的动作必须提高快门速度，否则会出现抖动。

请记住要定格瞬间动作，需要1/250秒以上的高速快门。此外，在光照充足、明亮的房间比较容易拍摄。感光度要根据快门速度进行调整。

拍摄猫咪的跳跃，首先要将焦点事先对准猫咪起跳处的地板，在猫咪跳起的瞬间按下快门，从而能够捕捉到猫咪腾空而起的瞬间。

拍摄动作时，连拍非常有效，能够捕捉到意想不到的瞬间。不要拍一张就结束，使用连拍多拍几张。

拍摄猫咪动作时，要请人拿着狗尾草等协助进行。

便于在室内拍摄小猫的配件

●外接闪光灯

建议您使用可改变发光部角度的外接闪光灯。这样可以使用反射闪光方式拍摄，即将闪光灯的发光部对着天花板和墙壁，借助其反射光线进行拍摄。该方法不直接将光打在被拍摄对象身上，而是利用反射光进行拍摄（间接光），可以获得柔和的光线效果。

●实时取景

EOS 450D、α550、E-520 等拥有实时取景功能的相机比较多，要充分加以利用。

街市抓拍习以为常的街景

技巧 1 抓拍的关键

街头抓拍，纳入人物，演绎故事

要拍到人物，需要“运气”和“耐力”

街头抓拍的重要因素就是人物。是否有人物存在会对照片的风格产生很大影响。这是因为人物的服装和所携带的物品能够反映出拍摄的时代、季节和场所特点等诸多信息。

拍摄渔村时，在画面某处加入渔民，就是一幅具有“渔村特色”的照片，而且还能表现出当地的风情。“这人为什么在这里？”——着眼展现此类错置感也是记录瞬间信息的照片所特有的表现方法。

将视野扩展到360°，观察周围的人物。自己希望获得什么样的效果，为此需要将什么样的人物纳入画面？要在现场凭直觉对这些做出判断，确实需要运气和耐力。

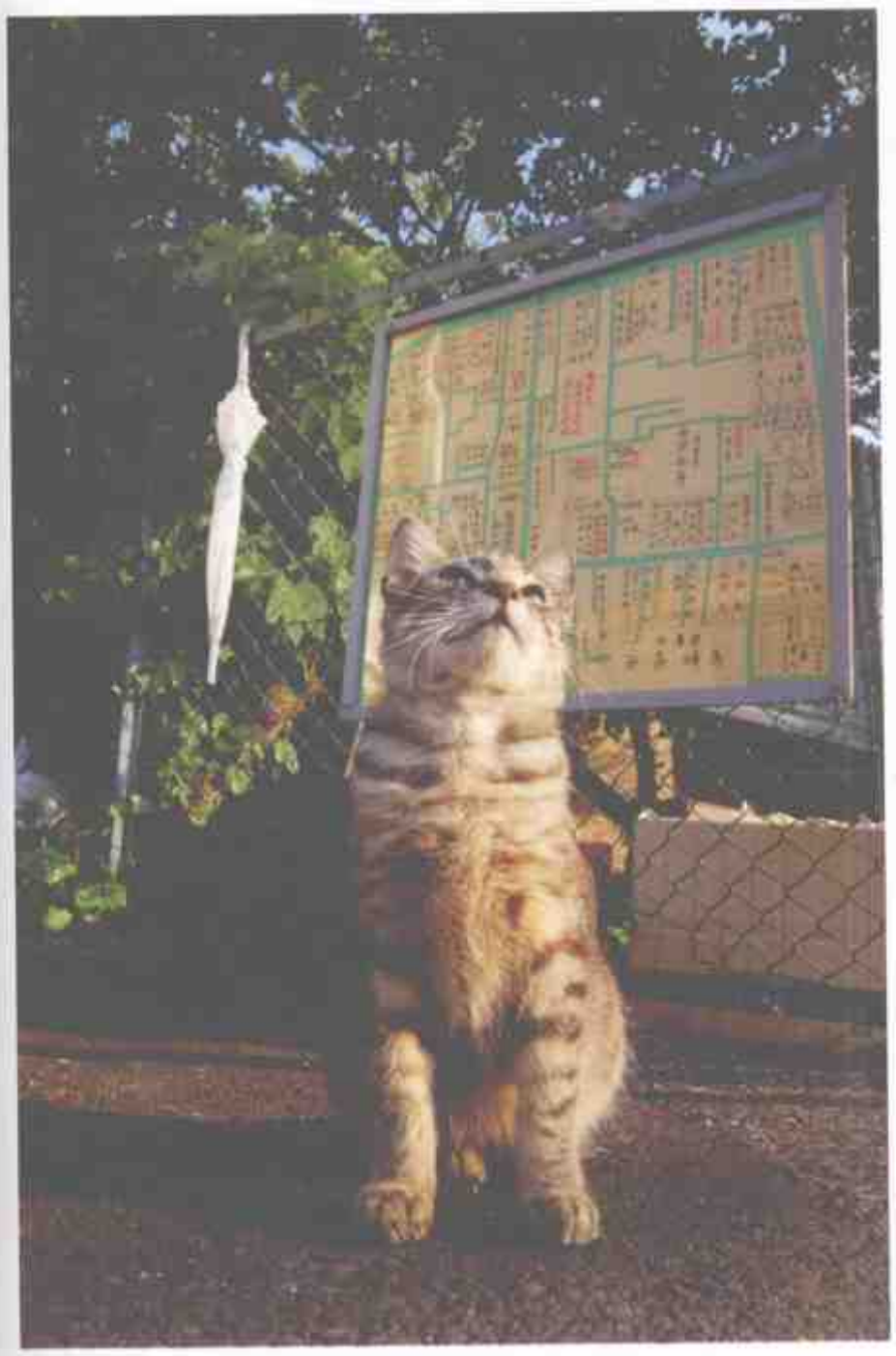
有时连续等待几小时，最终却无功而返，也有时会遇到出乎意料的状况，获得意想不到的杰作，这是其乐趣所在。

人物背影丰富了画面内涵

日暮时分，在石阶上，我架起相机，拍摄到一家人下楼梯的情景。人物正好面向太阳，画面中洋溢着明亮而温暖的气息。从背后拍摄人物，看不到表情，留下想象空间。此外，远去的身影还能激发观者对未来将会发生什么产生联想。

技巧 2 拍摄角度

改变拍摄角度，展现不同于以往的景色



从低位拍摄，展现宽广度

以人的视角拍摄小狗和小猫，背景会被灰色或棕色的地面所占据。从低位仰拍，能省去不必要的空间，在背景中加入天空，令画面更加宽广。

有趣的房舍，我想从高处连同房顶一起拍摄下来

拍摄古老的街道时，容易出现左下方照片所示的情况，即屋顶被房檐挡住了，因此很难再现建筑的风格和城镇的氛围。照片中的传统小饭店在堤坝的对面，使我可以从高处拍摄这别具风情的店铺。我借助树木挡住多余的广告牌，赋予画面深邃之感。

改变视角时，实时取景功能非常方便

即便是司空见惯的景象，稍微变化一下角度，也会有新的发现。即便是相同的拍摄对象，相机位置的高低不同也会赋予照片完全不同的效果。最近，配备实时取景功能的相机越来越多，使用该功能，可以边观看液晶显示器边取景。无论是将相机紧贴地面还是使其高过头顶，拍摄起来都很轻松。区区数十厘米的差异究竟会带给照片多大变化？一定要尝试一下！

技巧
3
令人印象深刻的色彩

改变白平衡，演绎丝丝“乡愁”

改变光线色彩，使画面更加接近视觉感受

影响观者印象的是摄影所必不可少的“光线”。光线也有色彩，时间、天气和照明都会使色彩发生变化。

调整光线色彩的是白平衡功能。在初始设置的自动模式下，通过补偿可以将被晚霞映得通红的天空拍摄得如碧空一般。

如果是在室外，要选择“晴天”和“日光”模式。这样能使色彩更加接近视觉感受。此外，改换其他白平衡模式或进行手动设置，还能控制红、蓝色调，强化氛围和自我感觉。提高色温（使色温值增大），可以增加红色；降低色温（减少数值），能够提升蓝色。您也来尝试一下创作具有强烈感染力的色彩吧。

改变色温，强调秋天的气息

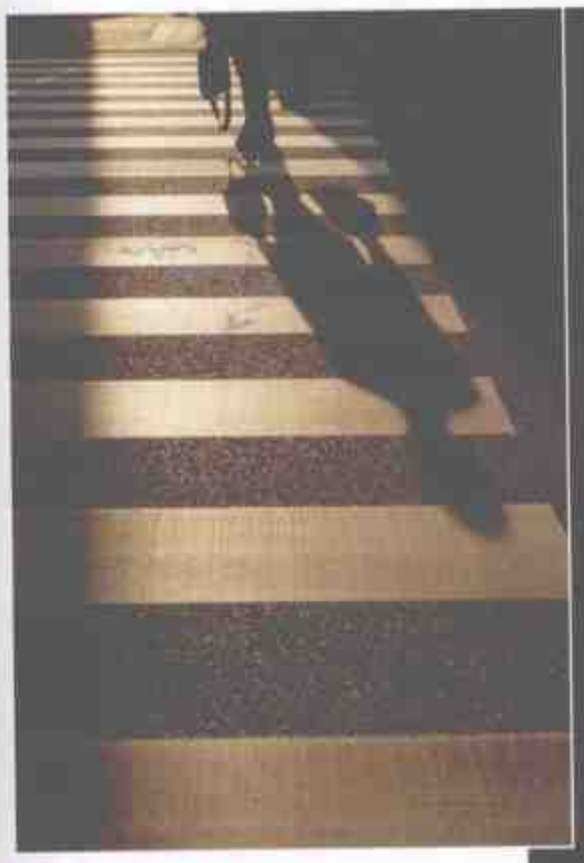
我去拍摄红叶加身的银杏，但阴霾下我使用自动模式却获得了萧索的色彩（上面的照片）。于是我将色温提高到 8200K，加重落叶和红砖建筑的红色，使照片呈现出秋天特有的色调。

尝试赋予现今的都市以复古的情调

时尚的帽子店前放着一辆复古的自行车，于是我将镜头对准那里。为强调出夕阳淡黄色的光辉，我将白平衡设置为“阴天”模式。

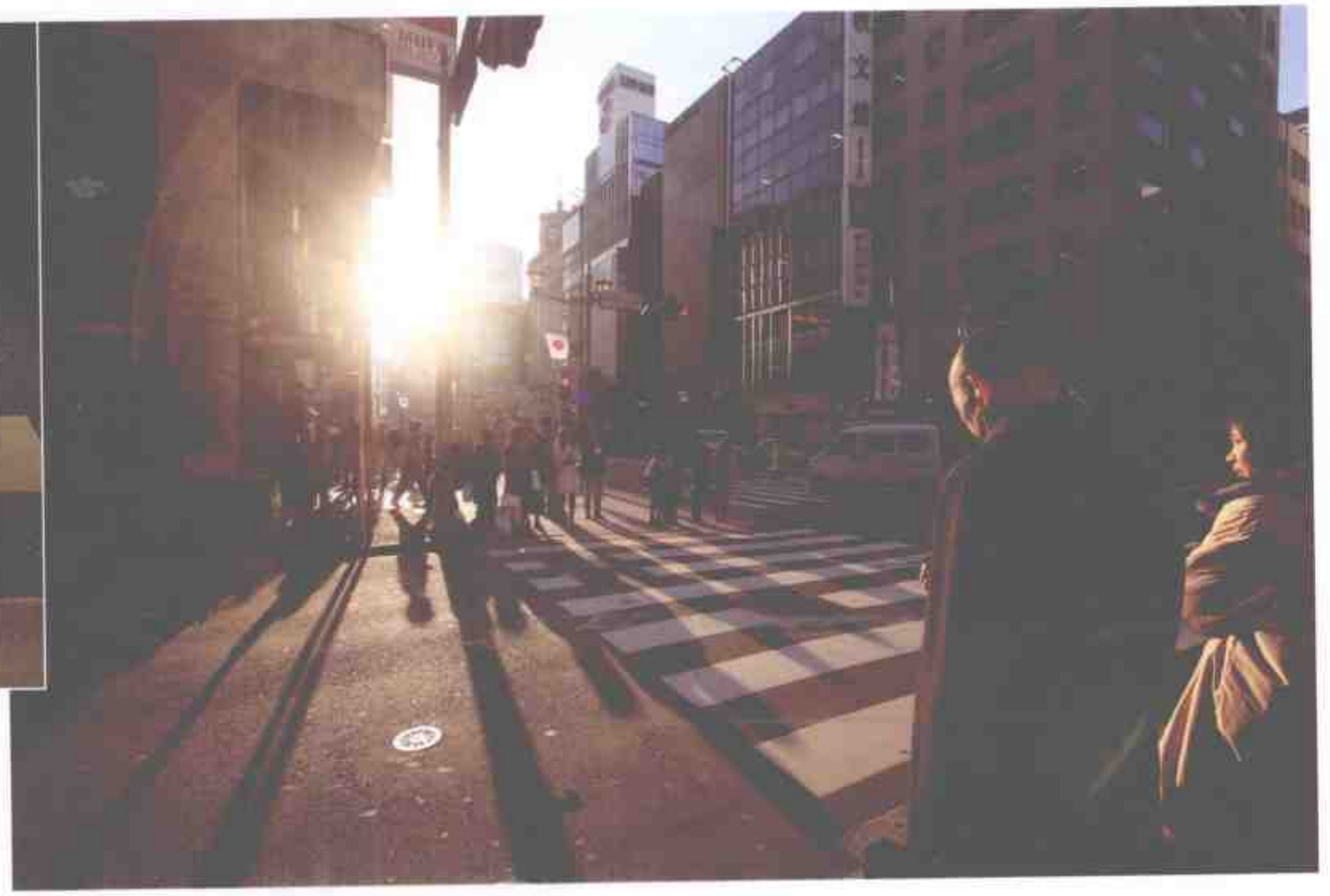
技巧
4
使用光与影

运用光与影赋予平淡的景色以戏剧感



阴影也能丰富照片

这是投映在人行横道上的长长的身影。绿灯来了又去，几经反复，我等到了理想中的投影。



被纳入画面的光线和人物令人浮想联翩

等待信号灯的时候，街对面的夕阳开始下沉。我微调拍摄角度，确认投影状况后按下快门。

夕阳容易营造出怀旧之感

使天空在画面中占据较大面积，以晚霞映照的天空为基准设定曝光，将城市变成剪影。

意想不到的杰作就产生于身边

抓拍街景一定要在早晚两个时间段寻找机会。太阳角度较低的清晨和傍晚，能将光影对比平淡的风景演绎得妙趣横生。

逆光常被认为是导致拍摄失败的原因，但是要想在照片中留下投影，逆光是最好的助手。它营造出强烈的对比，令投影向相机一侧延伸，赋予画面立体感和深邃之感。此时虽然容易出现眩光和鬼影，但有时也会呈现出意想不到的韵味。

与色彩同样重要的便是光与影的对比。晴天，特别是留下长长投影的傍晚，都是快门时机的宝库。留意地面和太阳，您会获得意想不到的佳作。

技巧 1 构图思路

水平构图展现辽阔感，垂直构图呈现深邃感

设计构图的关键

①水平构图和垂直构图

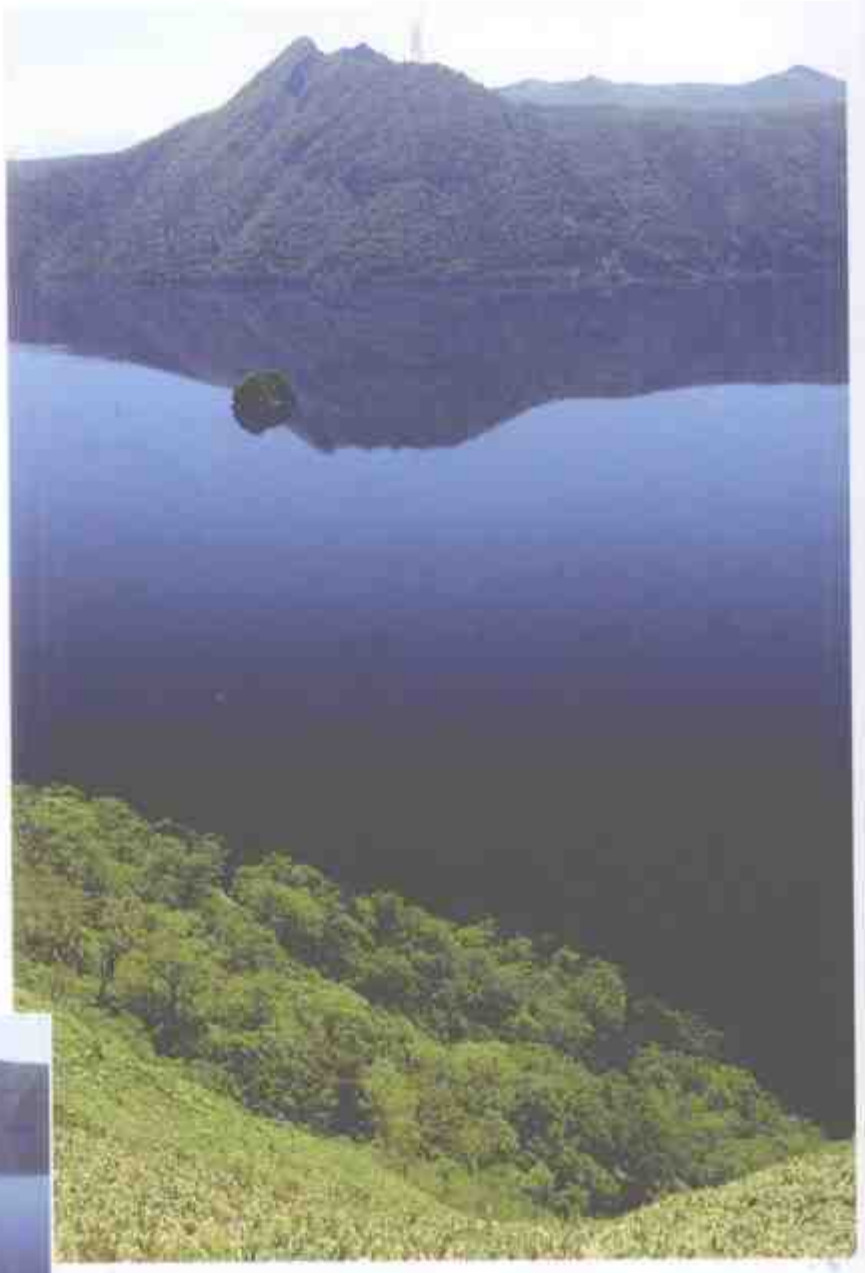
水平构图一般用于展现“广度”，垂直构图则用于展现“深度”。

②加入远景和近景，赋予照片深度感

图例照片中都纳入了近景山丘，水平构图下，画面整体或对岸的群山都很吸引人的目光。而垂直构图下，近景的山丘令人注目。由此可见，垂直构图效果更好。垂直构图能凝练拍摄的要点，可用于拍摄重点景物较少的风景。

③扩大天空与大地其中之一所占的面积

拍摄时容易出现天空大地平分秋色的布局，但是若使其中一个占据三分之一以下的空间，则能凸显出广阔之感。特别是阴天时，隐藏天空部分，能够消除阴暗的氛围。



垂直构图要注重深度

垂直构图时，将近处的绿色、湖水和对岸的山脉三部分平衡布局，能够获得深远之感。

水平构图要着眼展现广度

这是给人以宽广之感的水平构图。减少天空的比例，展现出湖面的广阔。

顺光最为常用，但拍摄树木的绿色时斜射光效果最好

蔚蓝的天空和一望无垠的高原、山脉都令人心旷神怡，都是非常上镜的拍摄对象。

碧空中越接近太阳的位置颜色越白。为了展现生动的风景，就要选择顺光下的深蓝色的天空。要增强色彩时，也可以使用PL滤镜（参见下页）消除反射光，提高对比度，强化照片风格。

要将树木的绿色拍得鲜艳，就要捕捉光线变化使色彩更为艳丽的瞬间。充分观察太阳的位置和周围环境，寻找顺光或斜射光下色彩鲜艳的树木。

不过，顺光下物体虽然颜色鲜艳、不易出现阴影，但容易给人以平板的感觉。要想突出立体感，可以寻找斜射光照射下的树木。

技巧 2
空间与重点

要表现广阔天空就要加入能形成大小对比的重点景物

为了展现场景的辽阔，在画面左侧放置了能体现大小比例的树木，凸显出远近之感。

使蔚蓝的天空占据较大画面，缩小重点景物

一望无际的天空和辽阔无垠的大地，这样的场景如果被直接拍成照片会给人以索然无味之感。这是因为其中没有目标点，从而无法激发出观者对其辽阔感的共鸣。

为此我们要寻找能体现大小比例的树木或建筑等作为重点被摄体，将其放置在构图当中。布局上，尽量避免横向排布，要选择能体现立体感之处放置。

此外，如果相机中附带场景模式，将其设定为“风光”模式，能够提升画面整体的色彩饱和度和对比度，拍摄出更加鲜艳的色彩。

技巧 3
PL滤镜

想赋予碧空和水面鲜艳的色彩时要使用PL滤镜！

没有安装PL滤镜，叶片发白的表面反射效果被直接拍摄下来，缺少水润之感。

这是使用PL滤镜拍摄的照片。树木的绿色和水面的色彩都变得更加鲜艳。

确认效果，根据需要加以使用

选择深蓝色的天空和水面为背景，树木的绿色会显得格外鲜艳。只是在强光下拍摄，碧空会发白，水面也会因光线反射而无法呈现出深蓝色。

PL滤镜是一种安装在镜头前端的滤光镜，能够消除反射光。它由2片玻璃镜片构成，旋转外侧镜片，效果会发生变化。PL滤镜使用方便，但它在发挥功效的同时还会减弱整体光量，会使快门速度减慢。

此外，反射光也是照片的一种表现对象，因此PL滤镜不是任何时候都起作用，需要确认其效果后使用。

技巧 4 表现动感

巧妙利用被摄体的抖动，能够展现出被摄体的动感

以低速快门展现抖动效果

手抖是拍摄失败的代名词，其实巧用被摄体抖动还是表现动感的方法。拍摄带抖动效果的照片时，如果效果不清不楚，则视为失败之作，因此要抖动就要大胆些，这一点很关键。通常快门速度越慢，抖动效果越剧烈。在快门优先模式下，将快门速度降低到 1/2 秒左右，使用三脚架拍摄以保证照片整体不会出现由手抖导致的抖动。

防止出现手抖要使用三脚架

自动模式下，稻穗静止不动，呈现不出动感。于是我在注意防止因手抖而使画面整体发生抖动的同时，使用低速快门拍摄稻穗的摆动。

❶将模式拨盘设定为 Tv
❷❸将快门速度设置为 0.6 秒左右

表现风

以下照片由上向下快门速度依次为 1/800 秒、1/100 秒和 1/8 秒。可能需要拍摄若干次才能成功，尝试改变快门速度拍摄一下。

ND滤镜的使用方法

ND 滤镜的种类有 ND2（减小 1 档光圈）、ND4（减小 2 档光圈）、ND8（减小 3 档光圈）等。

在能引发拍摄对象抖动的快门速度下也会容易出现手抖。使用三角架能够更加完美地完成拍摄。

减少光量，减慢快门速度

在阴天和黄昏时拍摄，因为光线较暗，相机有时会自动设置为较慢的快门速度。但在明亮的白昼等情况下，即使降低感光度、缩小光圈，快门速度也不会降低到出现抖动的程度。此时可以使用能减少进光量的 ND 滤镜。

减慢快门速度创造抖动效果

湛蓝的天空中，柔和的光线穿云而过，风吹遍草原各处。肉眼无法看到的这些情景和感觉该如何用相机表现出来呢？

风本身自然是相机所拍不到的，因此我们要拍摄风引发的现象。田里的稻穗随风摇曳，似波涛涌动，用抖动方式拍摄风的脚步和起伏的稻浪，或直接展现稻穗的摇曳，都是描绘风的方法。

要表现被摄体的抖动就要降低快门速度。不过此时需要将焦点清晰地对准某处，因此要使用三脚架以免出现手抖。

技巧 5 风景的色彩

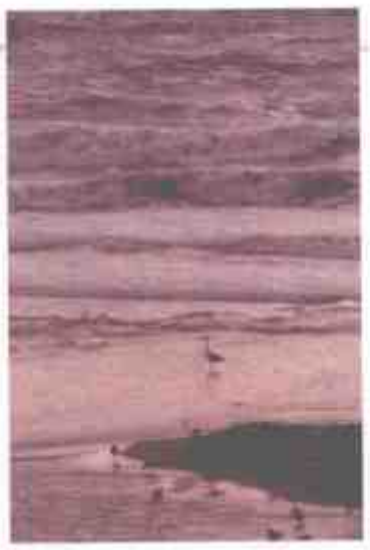
利用负向曝光补偿强化色彩，出色演绎晚景风情

黄昏时分的风景，日落之后最为精彩！

静谧的黄昏晚景也是我们想作为风景照尝试拍摄的对象。晚景摄影的关键是如何拍摄日暮时天空浓重的蓝色和夕阳的鲜红。

要强调晚景光线的色彩，就要对曝光进行负向补偿。这是因为如果直接拍摄，相机会自动提高照片的亮度。负向补偿不仅能使照片效果接近视觉感受，还能强调出夕阳的红色，展现出夕阳西下后变暗的景物色彩。

使用补偿后色彩仍显不足时，还可以将白平衡设置为荧光灯模式（强化蓝色调）或日光模式（强化红色调）。



黄昏时天空的色彩反射到水中，将海水染成红色。借助这一时间段的风景和海鸟的背影表现黄昏的感觉。

夕阳西沉后也不要马上离开，此时能拍摄到天空色彩瞬息万变所呈现出的迷人景色。

这是以夕阳为背景拍摄的狗尾草的剪影照。天空的光亮和反射夕阳的水面被纳入画面当中，增加了背景中亮部的面积，烘托出狗尾草的剪影。

曝光补偿的方法

※ 界面为 EOS 450D。设置方法请参见 P.39。

负向补偿凝练风景

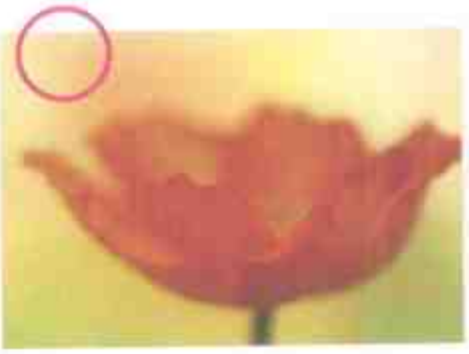
拍摄较暗的风景时，因画面中暗影部分较多，因此照片会被拍摄得较亮。这是因为相机判断光线较“暗”而自动提高了亮度所致。拍摄黯淡的风景时，进行负向补偿能够呈现出接近视觉感受的色彩。

技巧 1 对焦

对焦花蕊 拍摄出花朵美丽的身姿

可以看到许多花蕊时，要锐化前景的花蕊

这是花蕊众多、花形立体的黑儿波花。我从众多的花蕊中选取位于前方的花蕊进行对焦。虽然前后的白色花瓣都出现了虚化，但因作为主体的花蕊清晰鲜明，因此并无不自然之感。



看不见花蕊时，将焦点对准前面的花瓣

右侧照片的罂粟花按照基本方法操作，焦点对准花蕊。花朵中央只能看到很少的花蕊时，可以将焦点对准前面的花瓣（中间照片）。不过如左侧照片所示，焦点对准后面的花瓣，就会给人以不和谐之感。

将焦点对准存在感更强的雄蕊

花朵不仅存在于植物园中，从公园和休闲步道的花坛到旅游地的民宅屋檐下，花朵无处不在，向我们展现出鲜艳的色彩。

花形千姿百态，很多时候会令人不知该将焦点对准何处。特别是拍摄特写时，对焦后清晰可见的范围非常小，因此焦点该对准花朵何处变成了拍摄的关键。

首先，基本做法是不要将焦点对准最吸引目光的鲜艳花瓣，而是要对准花蕊。花蕊不清晰，会给人以异样的不协调之感。既有雄蕊也有雌蕊时，要将焦点对准存在感更强的雄蕊。如果因为角度所限，花蕊被花瓣挡住，也可以将焦点对准前面的花瓣。这是因为人眼如果看不清近处的东西或凸出来的东西，便会感觉有些不自然。

技巧 2 曝光补偿

浅色花使用正向补偿，深色花使用负向补偿

增加正向补偿的量，背阴处的花朵也能被拍得鲜亮

这是在背阴处开放的菊花。虽然不进行曝光补偿也能拍摄出视觉亮度，但氛围显得较暗，与实际印象不同。为此我进行了+2EV的曝光补偿，成就了这张鲜亮的照片，令人看不出这是在背阴处拍摄的。

比视觉感受稍亮是拍摄的窍门

左图为没有进行曝光补偿的三色堇，效果比视觉感受略暗。进行+1EV的曝光补偿后，虽然照片效果比实际略亮，但其氛围变得更好。

进行曝光补偿以获得印象中的效果

花朵五颜六色，其色彩基本上都比相机决定曝光时作为基准的灰色更加明亮。白色、黄色、淡蓝色、粉红色等色彩明亮的花朵，如果以相机确定的曝光进行拍摄，效果多会比视觉印象黯淡，照片容易显得发暗。

为了再现花朵本来的色彩，必须使用曝光补偿功能提高拍摄亮度。具体来说，多数情况下需要进行正0.3~2EV左右的补偿。不过，将拍摄的照片与眼前的花朵相比较，反复拍摄直至获得满意效果，这才是补偿的要诀。

此外，并非必须拍出与视觉感受相同的效果。例如，通过曝光补偿使照片亮度高于视觉感受，能赋予花朵清爽华丽之感。曝光没有正确答案，关键是要结合自己的实际印象加以确定。

拍摄红色和紫色的花朵时要进行负向补偿

拍摄较深的红色和紫色等色泽较深的花朵时，与明亮的花朵相反，其成像亮度会比实际高，色彩会变淡。因此我对这张大丁草的照片使用了-0.7EV的曝光补偿。此外，相机不是仅测量花朵的亮度，而是测量画面整体的亮度来决定曝光，因此即便拍摄的是亮色花朵，如果背景比较暗，也要进行负向补偿。

技巧 3 虚化背景

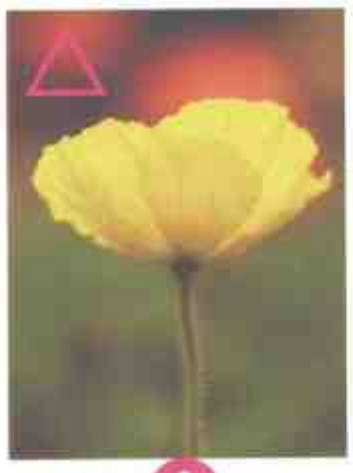
加入前景虚化和背景虚化，演绎梦幻绚丽的花朵照片

靠近主体花朵拍摄，背景大幅虚化

这是以报春花为背景拍摄的银莲花。左侧的照片可以看清报春花的花形，略显杂乱。进一步靠近拍摄的右侧照片，花形彻底模糊，呈现出顺滑的背景虚化效果。

开放光圈，虚化程度更高

我根据光圈值的不同，比较了背景虚化的差异。与光圈值为 F5.6 的右侧照片相比，光圈值（F2.8）较小的左侧照片中，郁金香背后绽放的花朵的花形更加模糊。



在缺乏色彩的部分加入前景虚化

这是大幅虚化背景拍摄的罂粟花。左侧照片中背景虚化的色彩充分，但画面下半部略显单薄。于是我移动拍摄位置，在左下方的照片中加入红色的罂粟花进行前景虚化，获得了更为华丽的效果。

在花圃中，低位设置相机，从花朵的横向进行拍摄，便于在其前后加入虚化效果。

巧妙运用虚化，烘托花朵

对花朵进行特写拍摄时，对焦后的可视范围较小，照片中会有较多虚化部分。虚化是画面构成中非常重要的因素。

虚化中，主体花朵前面的虚化被称为“前景虚化”，其后面的虚化被称为“背景虚化”，以此进行区分。

背景虚化可通过加入周围的花朵、绿叶、碧空和水面等，以各种各样的色彩装点被锐化拍摄的花朵。如此主体花朵以外的部分都模糊不清，没有了杂乱感，充分起到烘托花朵的作用。尽可能向着阳光，将明亮的颜色虚化成背景，这是拍摄的诀窍。如果加入暗色部分，会形成黑色的虚化，给人以压抑沉闷之感。当然，您若是就想反向利用这种效果，那也颇具妙趣。

另一方面，前景虚化也是画面构成中的重要组成部分。在画面空白部分加入其他花朵、绿色等自然色彩，以此赋予照片华丽之感，让松散的画面变得更加凝练。

此外，虚化还有助于去除因位置关系而被清晰拍摄的非主体障碍物。前景虚化的画面位置和大小可以通过拍摄者的移动自由改变，因此熟练使用后，能够赋予画面丰富的变化。

即使拍摄相同的花朵，通过虚化也能呈现出不同的风格，因此请务必巧加利用。

技巧 4 选择背景

改变相机放置的高度和朝向，选择可以烘托花朵的背景

碧空与油菜花的黄色形成美丽的对比

这是从下向上仰拍的油菜花。碧空的蔚蓝与油菜花的黄色为互补色，两者对比成就了这张色彩反差强烈的照片。以碧空为背景时，背对太阳拍摄，天空的色彩会更加浓重。

改变背景，拍摄花朵

即使拍摄相同的花朵，背景不同也会使画面效果发生巨大变化。不过您是否曾经偶然间俯拍过花朵？如此拍摄，花朵的背景变成泥土和叶片的颜色，色彩比较单调。

因此要稍微动点脑筋，下点工夫。例如，在花圃中拍摄，如果将相机放置在与花朵同高的位置上，就能利用周围的花朵，获得同色的背景，画面也会有紧凑之感。

另一方面，如果从低位仰拍花朵，以天空为背景，则能得到对比强烈的照片。此外，引入一种异色花朵，并将焦点对准它，如此便能通过与其他花朵的对比，使其更加鲜明。

另外，还可以利用向阳和背阴的亮度差进行拍摄。向阳处的花朵被阳光照射得色彩明亮，作为背景的背阴处一片漆黑，黑色的背景能够令花朵更加醒目。

综上所述，只要稍许改变相机的朝向（角度）和位置，背景就会发生巨大变化。请务必一试。

改变背景，照片效果截然不同

左侧照片以背阴处为背景，以黑色衬托出鲜亮的黄色。右侧照片的拍摄地点与之相同，只是与周围的油菜花重叠拍摄，展现出被同种颜色包围的柔和之感。

以树叶间透射下的阳光为背景，获得美丽的圆形虚化

以所谓的圆形虚化为背景进行拍摄，是一种较高的技巧。确定好相机位置，使树叶间透射下的阳光从花朵的背后照下，根据上页所述条件，大幅虚化背景。由此能够获得拥有圆形光斑的华丽背景。在这张虾衣花的照片中，树林间透射下的光被虚化成圆形，令花朵更加醒目。

菜肴

展现菜肴的美味感

技巧 1 光照方式

对焦主体，关注光线，前后虚化

西红柿的红色和罗勒的绿色搭配和谐美丽，吸引我将焦点对准这里。我开放光圈，虚化其前后部分，展现出向内延伸之感。

在自然光射入的地方逆光拍摄

在博客和个人主页上常会看到介绍菜肴的照片。菜肴照片不仅是一种记录载体，菜肴作为身边的拍摄对象，也是魅力无穷。

因此我在这里要介绍一下展现菜肴美味感的拍摄方法和窍门，帮您拍摄出可以向朋友们炫耀的精美照片。

首先，要选择与菜肴相配的盛器和桌布，将其漂亮地摆放好。还可以在其周围放上玻璃杯、装饰上花朵等，增添一些点缀。此外，就是要将菜肴放置在白天明亮的阳光能够照进的地方。如果可能的话，选择逆光角度会使光线变得柔和。

拍摄的关键是不要将被摄体整体都纳入画面，只将焦点对准想展现的地方，虚化其他部分。如此菜肴会自然而然地被凸显出来，给人以美味的感觉。

相机要设置为光圈优先模式，如果是标准变焦镜头，则请使用长焦端（50mm左右）拍摄。光圈值越小（开放光圈），效果越好。虚化效果要通过控制光圈加以调整。

使用白纸获得反光板的效果

反光板是反射光线的板，它可以将光线反射到阴影部分，柔和淡化阴影。要观察光的朝向和阴影的浓度，来决定反光板的角度。一个人拍摄时，使用可以直立放置的速写本等很是方便。如果使用纸板等，可以用两张相互支撑使其立住。

有无反光板的比较。虽然示例有些极端，但为了看得清楚，我还是尝试在阳光直射的地方进行了拍摄。右侧使用了反光板，左侧没有使用。使用反光板，阴影变淡，给人以整体明亮的印象。

我使用了A5大小的速写本。因其可以直立起来，使用非常方便。在照片拍不到的地方紧靠拍摄对象放置，效果更好。

技巧 2 展现出美味感

进行正向补偿，呈现出明亮的色彩

这是借助白色窗帘外柔和的光线拍摄的照片。因为是逆光拍摄，因此用来丰富餐桌的啤酒和植物叶片等变得通透而色彩鲜艳，通过正向补偿，获得了明亮的效果。

增加亮度，使菜肴看起来更加香美

逆光条件下，背景会比菜肴更加明亮。于是相机会判定整体过亮而自动降低亮度拍摄，其结果是菜肴变暗。

因此在逆光下拍摄，基本做法就是进行正向曝光补偿。这样会得到整体较亮的画面，将菜肴的美味感呈现出来。

此外，装在玻璃容器中的啤酒、红酒、红茶等透光的液体在逆光下拍摄时，会呈现出通透、鲜艳的色彩。陪衬主要菜肴的饮料能够进一步烘托菜肴的美味感，请一定要尝试使用一下。

曝光补偿是调整照片亮度的功能。进行正向补偿则整体变亮，进行负向补偿则整体变暗。

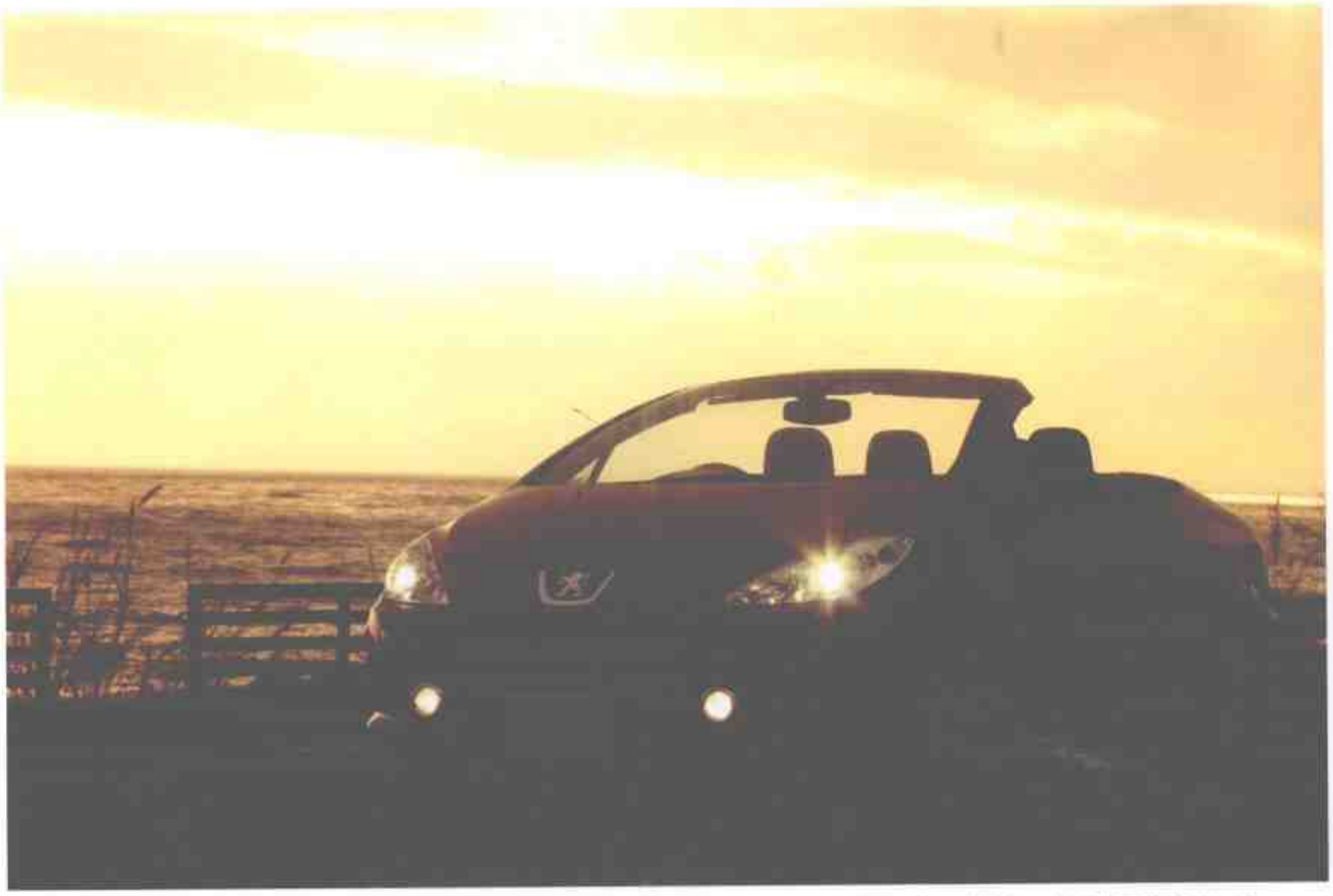
左侧照片没有补偿，右侧照片为正向补偿，补偿的量需要能呈现出菜肴的美味感。

选择黑暗的背景拍摄热气

该如何表现从菜肴中升腾起的热气呢？答案是将背景变黑。热气是白色的，因此如果背景是黑色，就能清晰地将其呈现出来。如果背景中没有黑色，可以用黑色卡纸代替。

技巧 1 照片的演绎

车是造型美的浓缩，要仔细观察



有“猫眼”之称的标致，其独特的车头灯和车身线条是其魅力所在。我以黄昏的大海为背景，打开车头灯，尝试演绎出戏剧之感。

投映出的天空描绘出车身曲线

不仅是车辆本身，将投映在车身上的天空、风景和阴影等纳入画面也很有趣。

汽车摄影有其独特的理论

通常我们会不假思索地乘坐爱车，但要拍摄它，我们首先要仔细观察，上、下、斜向……要从能够再现爱车之美的拍摄角度开始拍摄。当然，不仅是拍摄汽车，为了找到美丽的背景而从水平、垂直和高处等各个角度进行观察，都能带给我们丰富的发现。

汽车本就是设计的精华。为呈现出其形态而被组合起来的各种线条反射着阳光，展现着迷人的造型之美。我们可以从其中找出自己喜欢的部分，以此为中心进行拍摄。

技巧 2 焦距与拍摄角度

如果要拍摄出汽车杂志中的效果，就要尝试关注角度和焦距

角度引发的效果差异

我将俯拍、平视、仰拍的照片按照视角的高低顺序进行了排列。平视就是在街道上观看汽车的高度，会给人以平凡的印象。仰拍使画面更具威严，有一种强势之感，俯拍能展现出美丽顺滑的车体曲线。确定了想展现的部分后，角度也就自然而然地确定下来。

焦距产生的差异

使用长焦拍摄，使前后轮看起来像是在一条水平线上，这样多会呈现出美丽的效果。此外使用广角靠近汽车拍摄，放大远近感，效果也不错。特别是使用广角镜头，选取可以纳入背景的角度拍摄，效果更好。拍摄没有正确答案，请根据 TPO（时间、地点、对象）区分使用。

关注细节、呈现变化也很有趣

汽车标识等特征部分和线条也多是被拍摄对象。还可以将其与人物进行组合。

注意投影和角度等

这张照片的观察视角不错，只是几乎看不到周围的风景，而且车中还有人。车身上映出的白线也很碍眼。如果不稍稍降低曝光补偿，车身看起来会过轻而淡化了存在感。

区分使用焦距和角度，赋予画面缤纷变化！

作为探寻烘托车身之美的示例，我们来介绍一下镜头焦距和角度的差异。

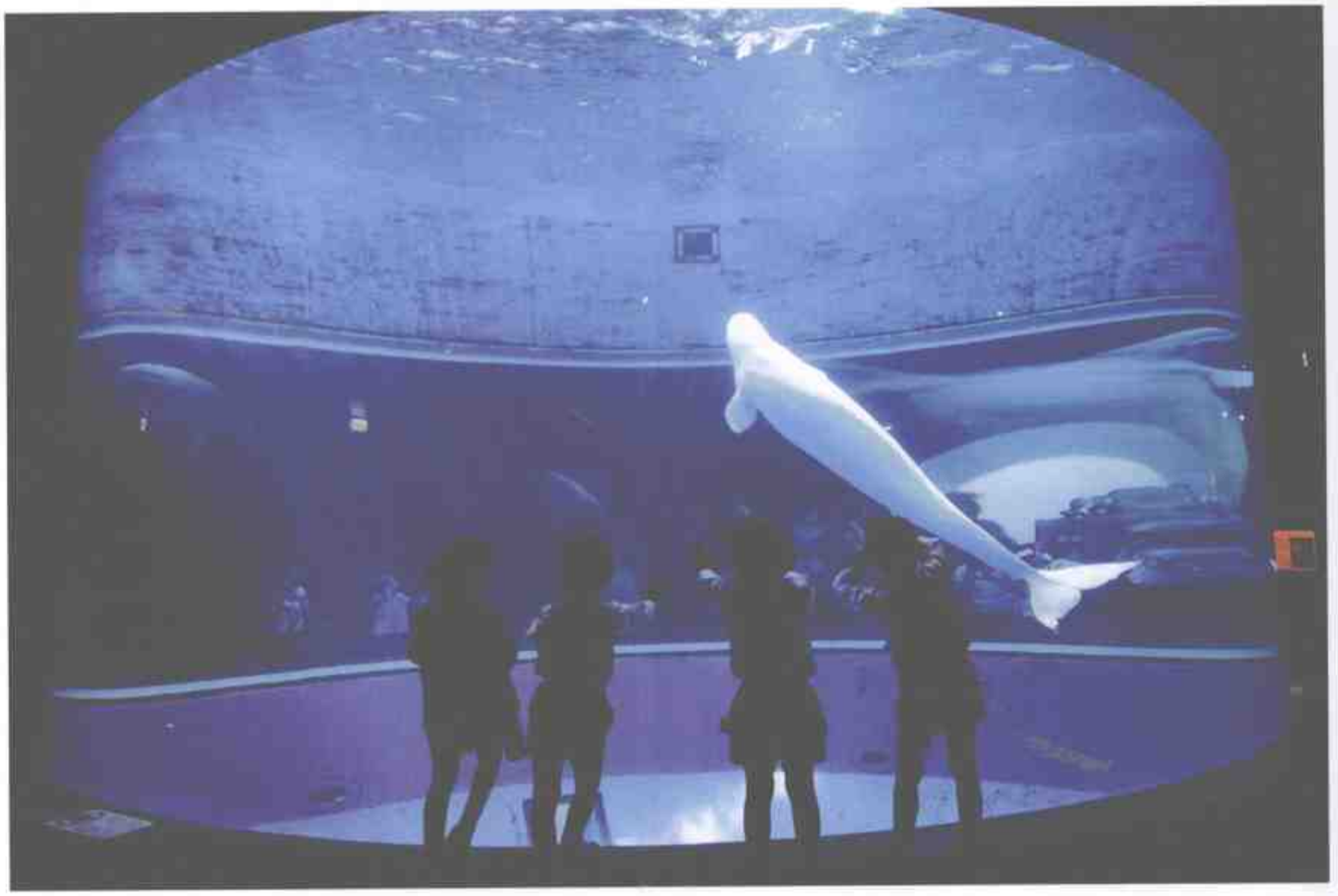
首先是焦距。通常所说的“长焦”和“广角”，就是指焦距。能放大拍摄远处被摄体的是长焦；视角范围广，能拉开与拍摄对象的距离的是广角。

即使成像大小相同，广角与长焦所呈现出的远近感也截然不同。除了远近感，还需要注意背景。焦距越长，拍摄的背景范围越小，这一点需要多多留意。无法说哪种焦距是正确选择，只是通常长焦的效果看起来更加沉稳，因此被使用得更加频繁。

其次是角度。改变视线的高度，车盖的面积等会随之发生变化，照片印象也会发生改变。角度也同样没有正确选择，不过以与通常情况不同的视角从上俯拍或从下仰拍，效果会更加突出。

技巧 1 感光度设置

在水族馆内拍摄，设置高感光度是关键



水族馆是非常上镜的被摄体

这是再现蔚蓝透明的自然之海的大水箱。在水族馆里可以接触到鲸和海豚等大量海洋生物。请一定要去体验一下日常感受不到的感动。

穿过入口的大门，许多“黄三角倒吊”（注：鱼名）前来欢迎我们。那鲜艳的黄色和水箱中的蓝色相互映衬，异常美丽。

首先提高感光度，将其设置为ISO800

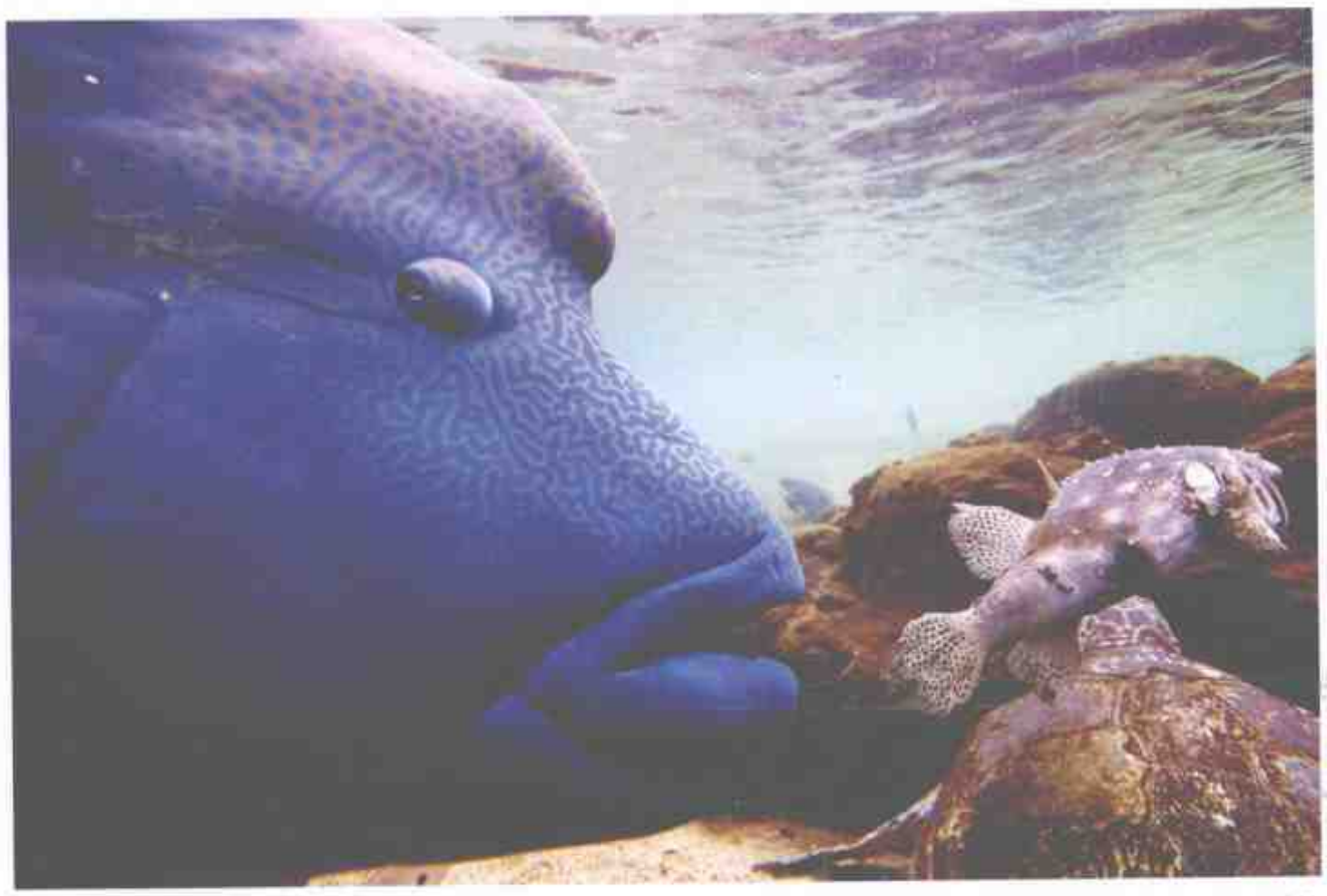
在水箱中悠闲自得地游弋着的优雅的鱼儿和可爱的大白鲸那动人的身姿……如此梦幻般的世界却很难被如愿以偿地拍摄下来，不是自动模式下闪光灯自动发光，就是鱼儿出现了模糊……

这是因为水箱中的水虽然在人眼看来非常明亮，但对于相机来说却比较暗。加之水族馆中许多地方禁止使用闪光灯，因此使用闪光灯不会自行发光的“程序自动（P）”和“光圈优先（A、Av）”等模式比较适合。

为了清晰展现水中游弋的鱼儿而不发生抖动，要将拍摄的感光度（ISO）设置为800～1600。鱼儿总是不断游动，因此不要着急，耐心等待快门时机的到来。

技巧 2 水箱的拍摄方法

将镜头靠近水箱，可以防止产生多余的反射



我发现硕大的拿破仑鱼（苏眉鱼）一动不动，于是隔着玻璃窗使用广角镜头拍下这张照片。我大胆地将其独特的面部放大纳入镜头，使画面富于震撼力。

如果使相机相对于玻璃面倾斜一定的角度，则周围的光会射入镜头，因此要边观看取景器边用手遮住光线。

运用透射下来的光线展现梦幻效果

镜头没有紧贴玻璃表面，因此我选择摄入镜头光线少的角度，用手遮住照射下来的光进行拍摄。虽然玻璃的折射会使图像不清晰，但画面的氛围会相对较好。此时可以将AF（自动对焦）的焦点设置为“中央”，这样比较容易对焦。

拍摄海中的感觉

水族馆中演绎着各种可以令人联想起大海的场景。头顶上波光粼粼的水面，美得无以言表，令人万分感动。

镜头从广角到标准区间的变焦，建议您尽可能选择亮度高的使用。这样既比较容易对焦，抖动也会减少。

接下来就是尝试使用镜头变焦，调整画面的取景范围来进行拍摄。此外，如左下角的照片所示，如果将玻璃的反射和光的投影纳入照片之中，会呈现出不可思议的梦幻效果，也颇具意趣。

为了避开玻璃的反射和光的投影，将水箱中的情景拍摄清晰，就要将镜头对准玻璃表面，尽可能使其垂直贴合，这样拍摄效果比较好。

如果要放大拍摄水中的鱼儿，请从体型较大、行动缓慢的鱼类开始尝试。首先确定作为主体的鱼儿，将焦点对准鱼眼，这样便能获得生动的画面。

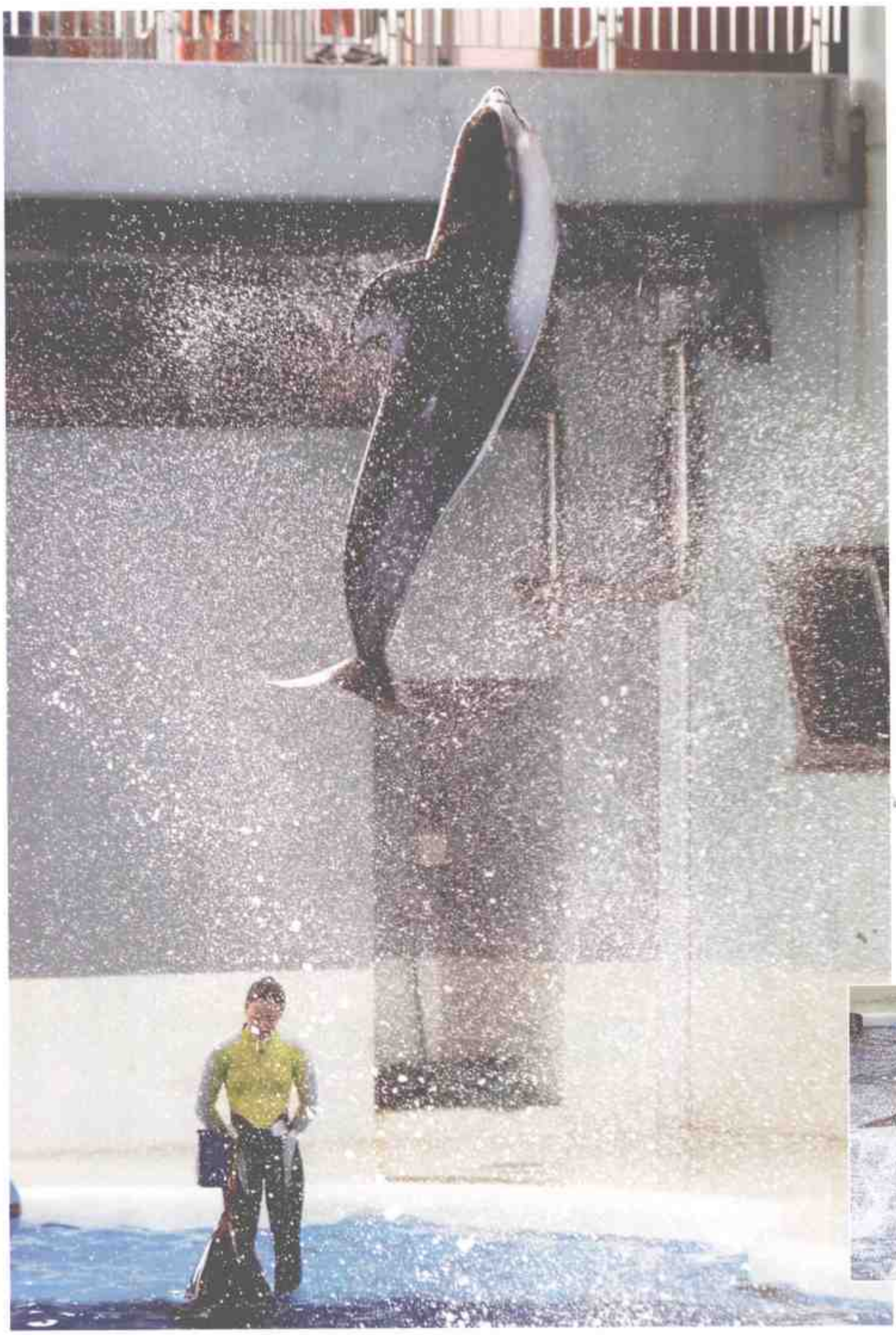
此时可以将AF（自动对焦）的焦点设置为“中央”，这样比较容易对焦。

用“预对焦”拍摄快速游动的鱼

如果是游动快速的鱼，则需要比较高超的拍摄技巧。准备工作时，设定为MF（手动对焦）模式，预测鱼的游动，在要拍摄的地方使用“预对焦”进行大致对焦。拍摄时，微调焦点使其对准鱼儿，按下快门。无论使用哪种方法，仔细观察鱼的运动都是巧妙拍摄的诀窍。

技巧
3
定格拍摄

要定格海豚的动作
需要1/500秒以上的高速快门



这是在 1/500 秒、ISO400 的设置下拍摄的照片。通过定格海豚身姿和水花，再现了它的跳跃。

定格海豚跃起的瞬间

说到水族馆，海豚表演是颇受人们喜爱的节目。它那精彩的跳跃一定不可错过，要将其完美地收入镜头。

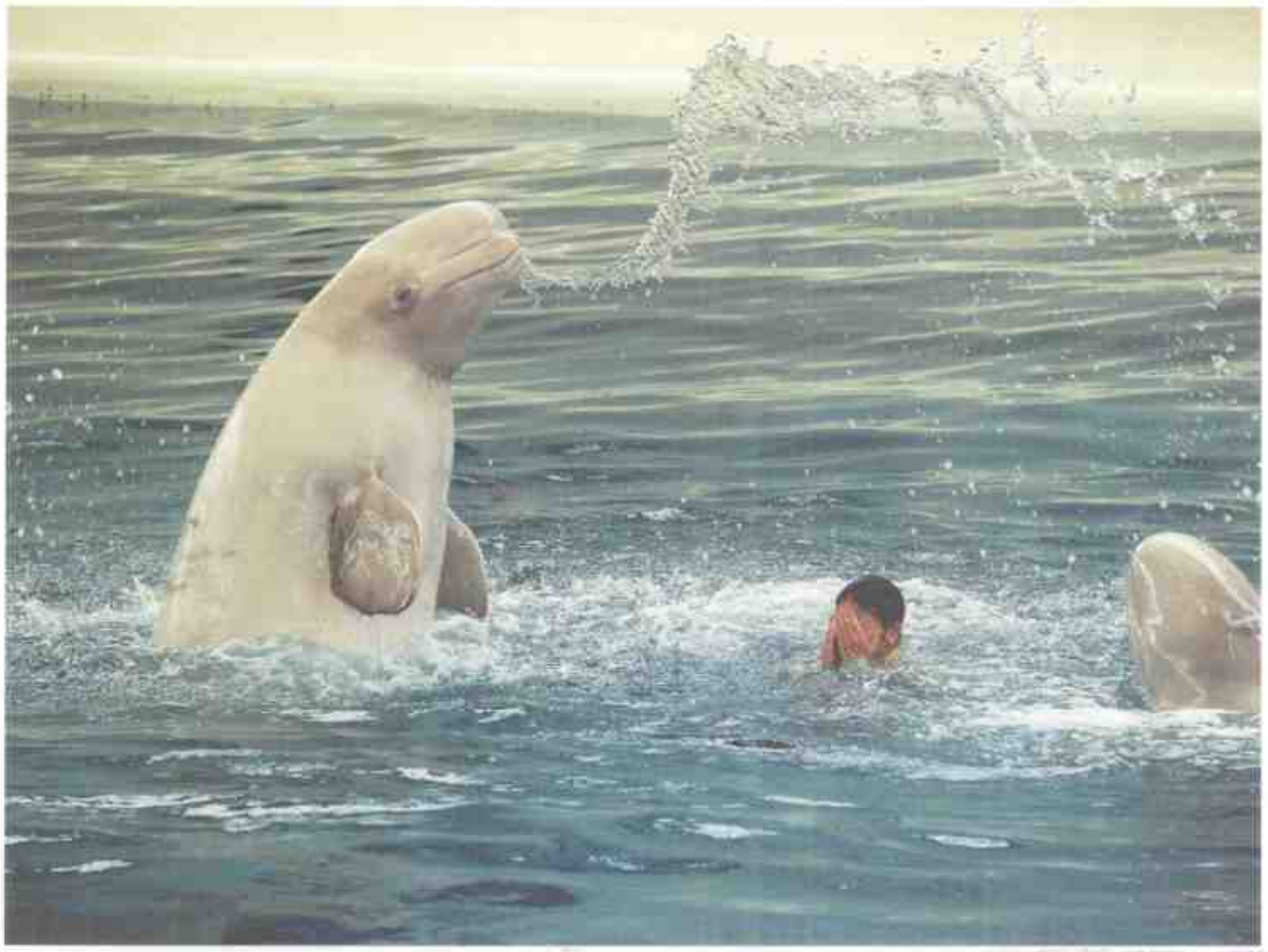
要定格下瞬间的动作，就需要设置较快的快门速度。拍摄海豚的跳跃，要将快门速度设置在1/500秒以上。如果快门速度低于这个速度，则要提高ISO感光度的设置。

这类动物表演通常都是从远处拍摄，因此建议使用长焦变焦镜头。

此外，要追随动态被摄体拍摄，需要熟练操作才行。不过若是使用连续AF（有些品牌称其为AI伺服自动对焦）这一能够持续对焦的功能，那么对焦也就变得容易多了。

当然，使用连拍大量拍摄也是抓住快门时机的诀窍。

这是我追随在池中跳跃而行的海豚拍摄的照片。此时使用可以持续对焦动态被摄体的连续 AF 功能比较方便。



使用高速快门定格快速动作，能够呈现出眼睛无法看到的水花。需要 1/500 秒以上的快门速度。

使用快门速度优先模式进行拍摄时的要点

使用高速快门在快门速度优先模式下拍摄时，需要注意避免曝光超过设定的速度范围。例如，在阴天的室外拍摄，即使设置为高速快门，也会因亮度不足，而无法确保其速度，从而使曝光量减少。结果是相机的受光时间缩短，光照不足，照片发暗（反之，使用低速快门时，会因受光时间过长而出现曝光过度）。

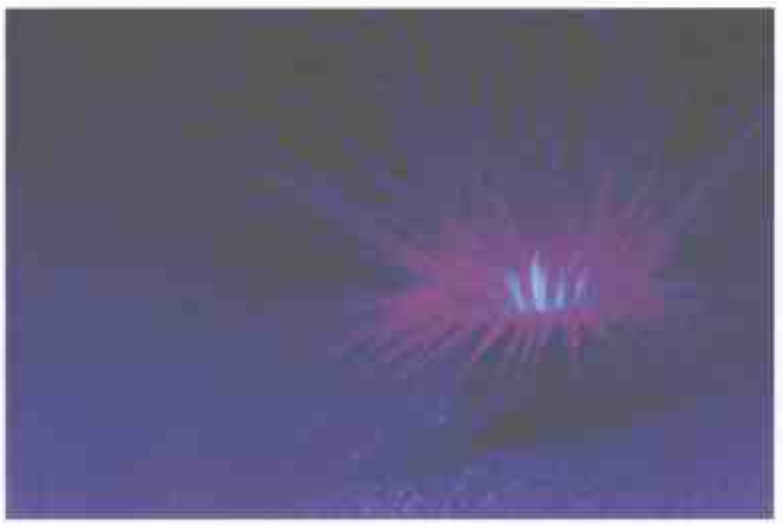
亮度过暗（过亮）时，液晶显示屏和取景器中的F值会点亮，可以以此为参照确定数值。

梦幻般地展现照明渲染的水箱

不必勉强匹配白平衡！

水族馆对照射水箱的光源也下了一番工夫。水母和海葵在梦幻般的彩灯照射下，于水中轻盈曼舞，我想拍下它们动感的身姿，却发现有许多人都在水箱前按着快门。通常情况下，白平衡是根据现场的光线设定的，但是如果无视它进行拍摄，有时也能拍出与实际不同的、不可思议的美丽色彩，获得意想不到的效果。再现梦幻水中世界时，不要拘泥于白平衡的设置，进行各种尝试也是很有趣的。

小小的海若螺可以用微距镜头进行拍摄。



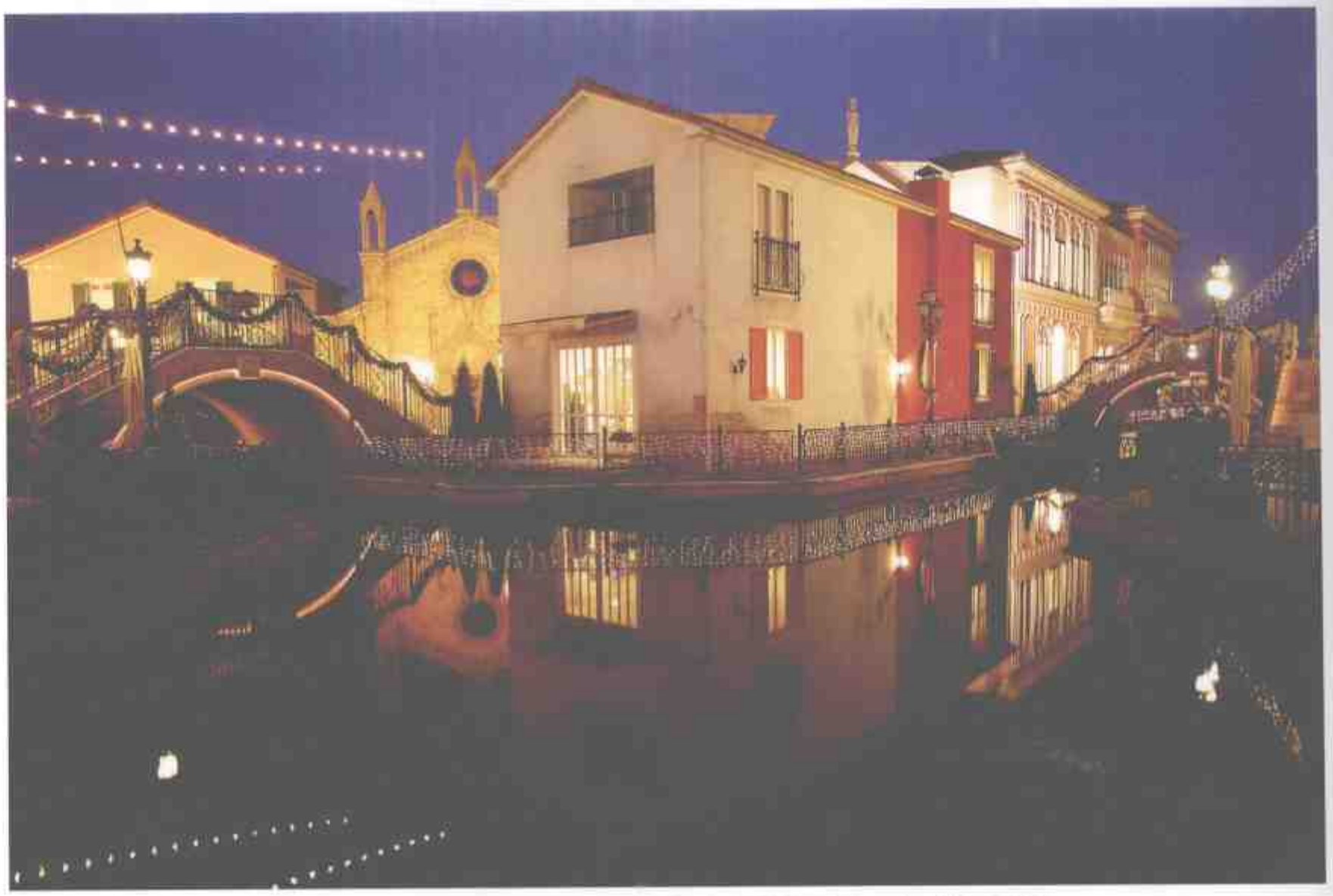
这是海葵在水中漂浮的触手。为了表现其飘舞的姿态，我使用低速快门（1/5 秒）小心拍摄，以防出现手抖。

这是在水箱中密集浮游的水母。人工光线营造出不可思议的色彩，改变白平衡可拍摄出有趣的照片。

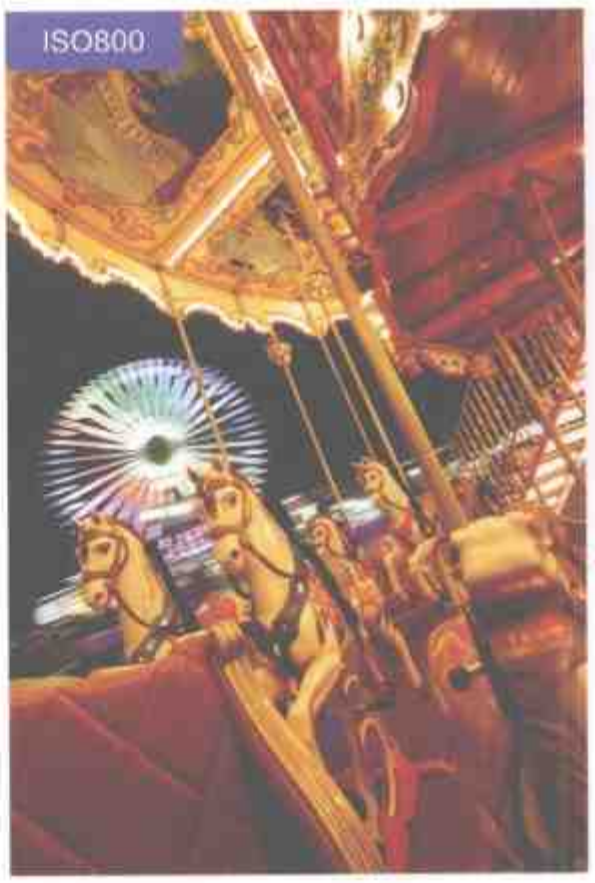
夜景拍摄光华四溢的彩灯

技巧 1 感光度设置

不使用闪光灯，提高ISO感光度进行拍摄



日暮时彩灯在天空中留下明亮的身影，最为美丽。建筑物的灯光直接投映在平静的运河河面上，增加了光亮。



无闪光灯效果

左侧照片的拍摄模式为 Av，光圈为 F5.6，ISO 感光度较高，设置为 800。我坐在旋转木马上拍摄。拍摄时我注意避免手抖，选择了使画面整体明亮的快门速度。

夜景格外暗，要寻找众多密集的灯光

即便不是在圣诞节，街上也能看到大量灯火通明的建筑。这种美丽的街市夜景，无论谁都会不假思索地想要拍摄下来。

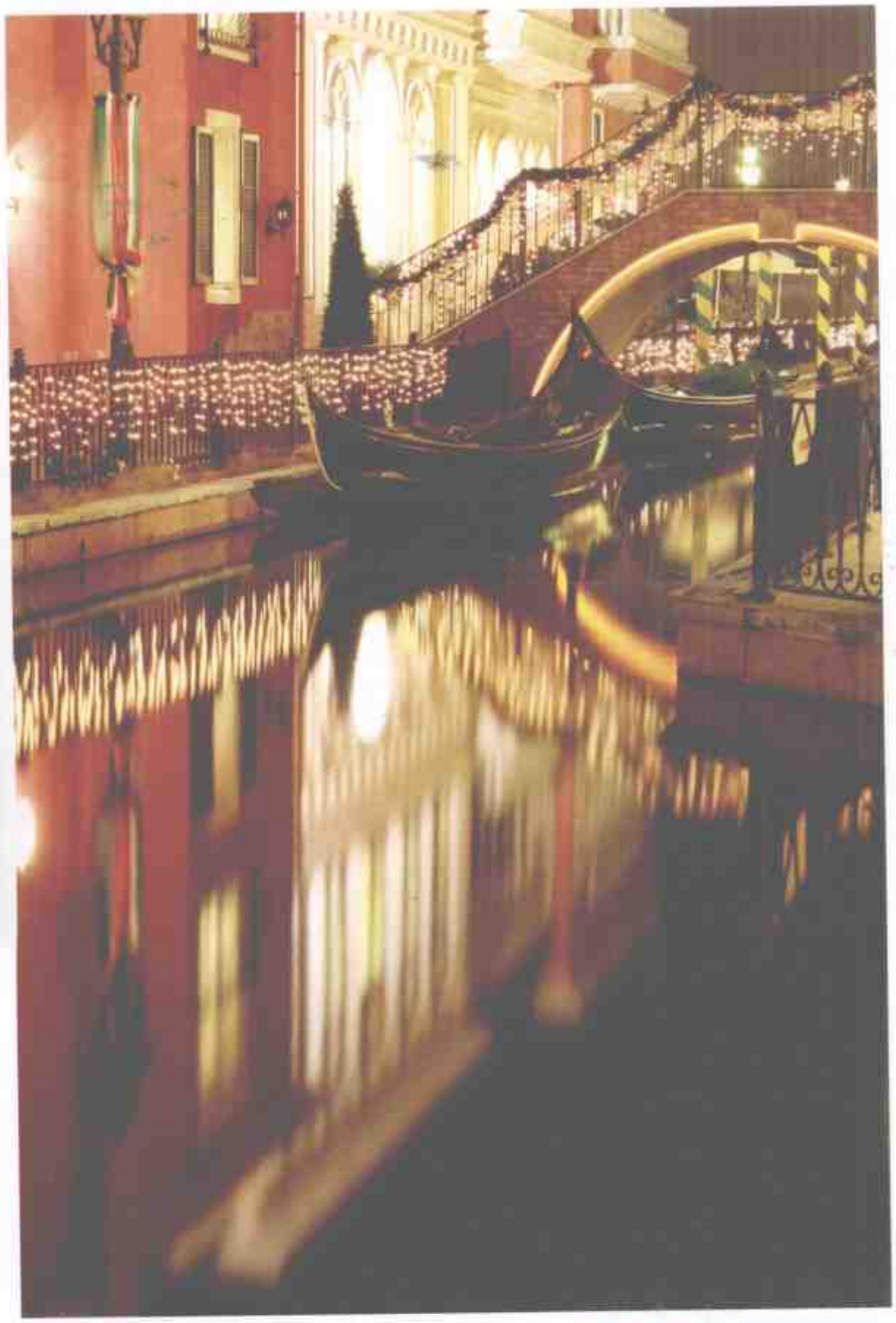
但是无论感觉多么明亮，毕竟还是在夜间拍摄，因此必须小心防止出现手抖。若是手持拍摄，需要“尽量将ISO感光度设置在ISO800以上”，“选择光圈优先，缩小光圈值，提高快门速度”。

不过，感光度提升过高，画面会变得粗糙。因此使用三脚架，在ISO100～200下拍摄，能够获得明亮华丽的照片。

此外，闪光灯只能对极近的地方进行瞬间照明，光线到达不了背景，因此会给人不自然之感。

技巧
2
寻找拍摄对象

在灯光交错的地方，充分利用现场氛围拍摄照片



直接拍摄夜景，灯光会略显不足

拍摄了美丽的夜景，结果照片效果却比视觉感受暗，完全没有华丽之感，您是否也有这样的经历?

其实这是因为彩灯的点光源比较多，拍成照片，会失去视觉所见的眩目之感和因运动产生的错觉，呈现出的只有光点。因此尽量对焦光亮密集的地方是拍摄的关键。

抓拍夜景除了要设置好相机外，还有其他需要注意的事项。那就是要着重防止出现抖动。即使使用防抖功能，提高了ISO感光度，只要超过了手抖临界点，任何人也无法彻底防止抖动发生（一般选择1/15秒以下的快门速度）。

此时请想办法保持相机的稳定，例如靠着栅栏或墙壁，或蹲下来双肘支在膝盖上……

光的三重奏带来炫美的华彩

建筑物、桥以及水面的波动加宽了灯光在水中的投影，简直就是一场光的盛会。

街上的彩灯投映在曲线复杂的车身上，令人感受到光的丰富。

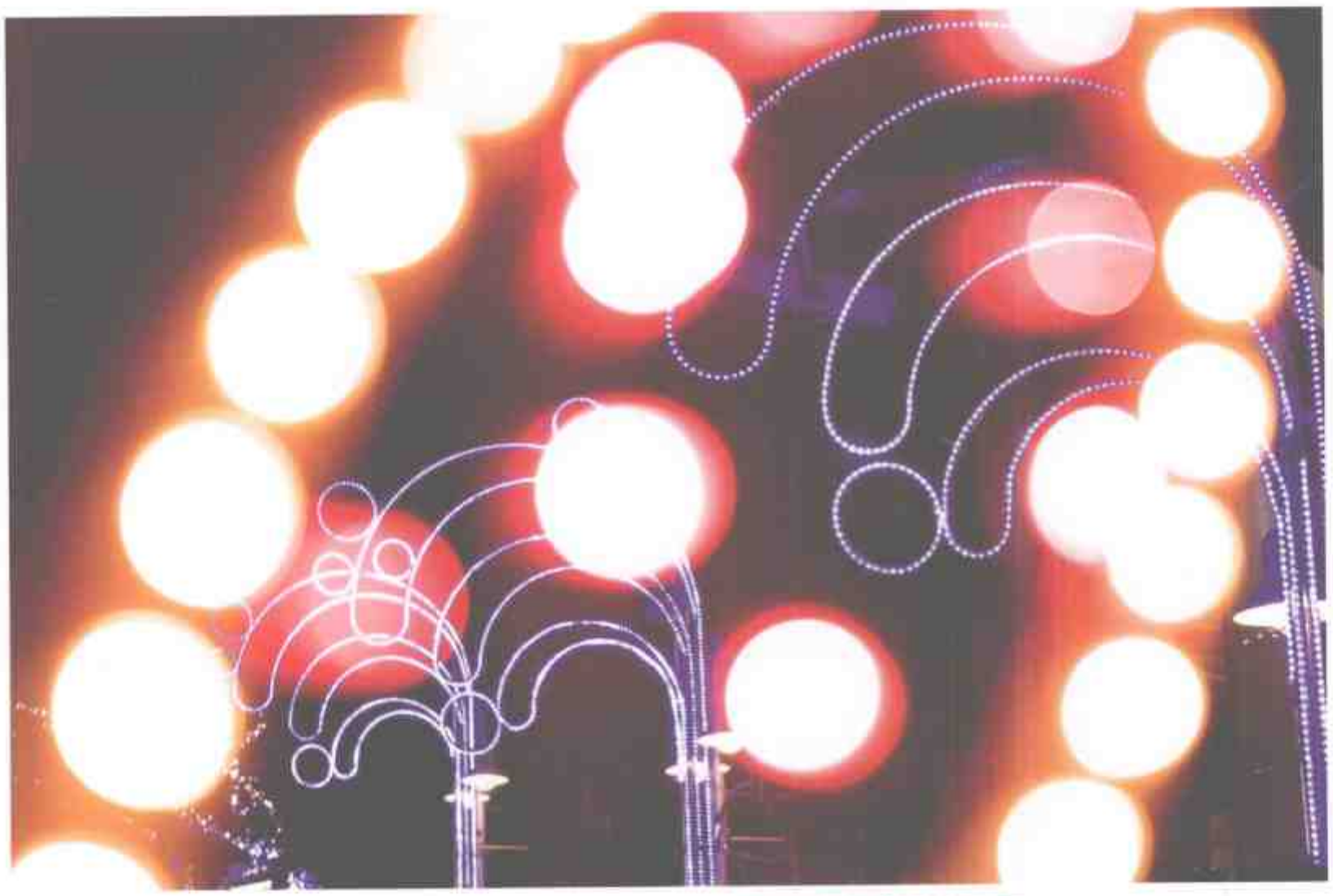
剪影

根据明亮的背景设置曝光，位于暗处的铜像变成了剪影。这种方法还可以用于在街景中加入人物。

技巧 3

虚化前景

通过虚化或柔化放大光点



让灯光布满整个画面

这是将两种彩灯相组合拍摄的照片。在仅以灯光为表现对象时，要找到能够巧妙布置前后灯光的角度，减少暗影部分。

与背后的景物距离越大，前景虚化越强

我靠近眼前的彩灯，使用长焦镜头，虚化了前景。焦点要清晰地对准后方的建筑物。

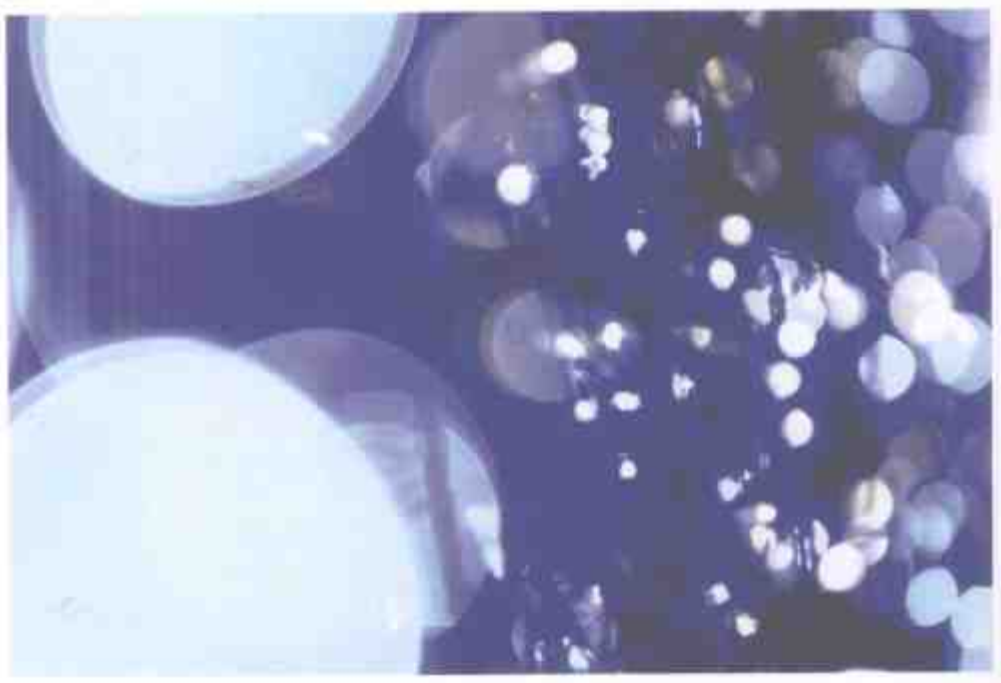
组合两种灯光或使用柔化方式提高亮度

不仅是绚丽的彩灯，小装饰、偶遇的霓虹灯牌匾也可以加以利用，使其成为有效的光源。做法就是将前后两组灯光组合，将前面的灯光虚化为前景，使其膨胀扩大。

首先，将变焦镜头设定在长焦端，靠近眼前的灯光，然后将焦点对准后面的灯光。这样画面前部就会出现巨大的柔化光圈，营造出梦幻般的氛围。

此外，使用柔焦镜会使画面整体出现柔化，令灯光变得很大。最为简单的方法就是向镜头吹哈气，或在镜头前罩上浅色的丝袜，这样也能获得相同的效果。

这种彩灯从正面拍摄会略显平淡，因此我从纵向角度虚化前后景物，拍摄出这张照片。



技巧 4

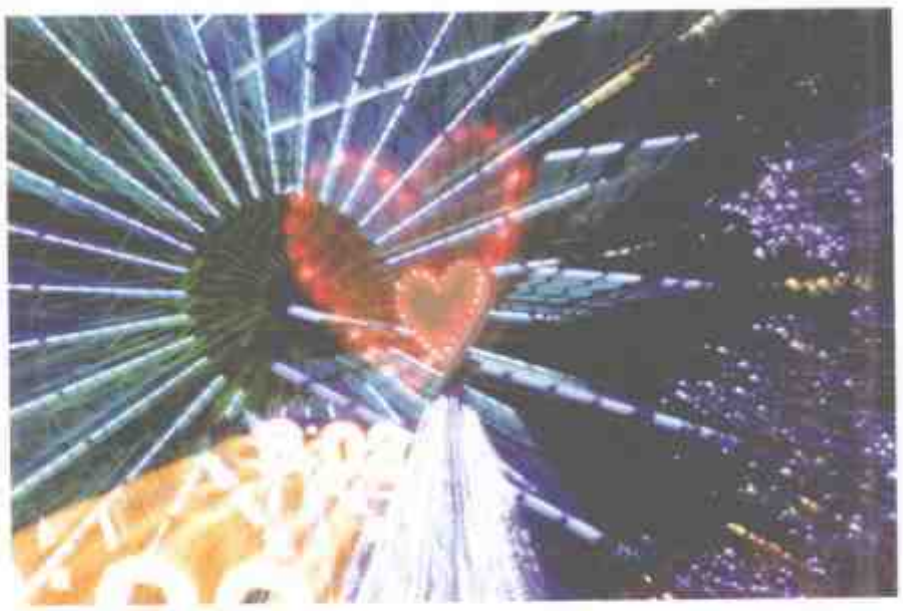
趣味横生的照片表现效果

通过变焦和移焦创作光华四溢的照片

这是按通常方式拍摄的有些平淡的夜景。要使用技巧令其变得华美。

画面整体明亮

设置为手动对焦，转动对焦环进行拍摄，画面呈现出梦幻般的感觉。



转动对焦环进行虚化

完成对焦，在快门打开的 5 秒钟内转动对焦环，强调了晕染、明亮的效果。

变焦留下光的轨迹

使用三脚架，在快门开放的 2.5 秒内变焦。该照片是从广角端移动到长焦端，反向操作亦可。

快门关闭前变焦！

下面我们尝试使用特效表现夜景。

其方法是，先将ISO感光度设置为100，选择光圈优先模式，将快门速度设置为1～5秒（长时间曝光拍摄）。接着对焦并按下快门按钮，在快门开放期间，从广角端向长焦端（反向亦可）旋转变焦环，注意不要让安装在三脚架上的相机移动。这样，光线轨迹会呈放射线状伸展，能够拍摄出光迹交叠的有趣照片。关键是要让主体居于画面正中。

此外，还可以设置为手动对焦，转动对焦环（不是变焦环）进行拍摄。其效果是灯光膨胀，呈现出梦幻般的氛围。

运用上述技巧时都需要使用三脚架，避免出现手抖。这种拍摄手法能呈现出肉眼看不到的景象。

[General Information]
书名=新手学摄影　实践篇
作者=
页数=95
SS号=0
出版日期=
Vss号=73520310

封面
正文